Rozciąganie odprężone

Gibkość od zaraz przez kontrolę napięcia mięśni

Aha!

Fundamentalny podręcznik. Obowiązkowa lektura dla każdego sportowca.

dr Judd Biasiotto
czterokrotny rekordzista świata
w trójboju siłowym, psycholog sportu

Spis treści

Rozciąganie NIE jest najlepszym sposobem na wyrobienie gibkości! 13

Przeczekanie napięcia – czyli rozciąganie odprężone takie, jakie być powinno 20

Proprioceptywne torowanie nerwowo-mięśniowe – a szpagaty będą jak bułka z masłem! 26

Zasady rozciągania izometrycznego 28

Skrajna gibkość dzięki oddechowi kontrastowemu 30

Odprężenie wymuszone – rosyjski duch w ćwiczeniach rozciągających 33

Ostateczne wzywanie. Dlaczego rozciąganie „scyzorykowe" podziała, gdy zawiedzie wszystko inne 36

Dlaczego nie powinieneś rozciągać więzadeł – i jak przekonać się, czy to robisz 39

Rozciąganie po kontuzji 40

Demografia rozciągania 43

Szczegóły i rozkład zajęć 46

Ćwiczenia rozciągania odprężonego 48

Ile gibkości naprawdę ci potrzeba? 100

Kiedy trudno zwiększyć gibkość, buduj siłę 103

Dwie inne techniki antystagnacyjne z żelaznego świata 104

Zaawansowane rosyjskie ćwiczenia na skrajną gibkość 107

Rekomendacje pierwszego wydania amerykańskiego tej książki

Pavel jest czołowym propagatorem pragmatycznego treningu gibkości w dyscyplinach kulturystycznych i siłowych. Jego rozwiązania są dynamiczne i świeże, burzą wiele uświęconych tradycji i ukazują poważnemu zawodnikowi alternatywną drogę rozwoju. Prawdziwa wiedza dla prawdziwych ludzi zainteresowanych prawdziwymi postępami.

Marty Gallagher
pięciokrotny mistrz świata w trójboju siłowym, trener, autor książek

Rosyjski fizjolog Pavel Tsatsouline jest wiodącym autorytetem, komentatorem i autorem tekstów w nowo powstającej dziedzinie, którą jest „wiedza o giętkości". Jego książka *Rozciąganie odprężone* jest bezsprzecznie fundamentalnym podręcznikiem w tym zakresie. To obowiązkowa lektura dla każdego sportowca.

dr Judd Biasiotto
czterokrotny rekordzista świata w trójboju siłowym, psycholog sportu

Pavel ma znakomite pomysły na ćwiczenia rozciągające i siłowe. Mamy takie same poglądy na wszystkie aspekty gibkości.

Bill Wallace
mistrz świata w kick-boxingu

Będąc sportowcem, selekcjonerem i trenerem w dyscyplinach siłowych, który osobiście zasmakował wszystkiego od sztuk walki do ligi futbolu amerykańskiego – zawsze wypróbowywałem na samym sobie, ilekroć trafiałem na coś równie radykalnego jak *Rozciąganie odprężone*. Gdy doszedłem

do pierwszego od dziesięciu lat pełnego szpagatu aż do podłogi zaledwie po trzech tygodniach ćwiczenia, zrozumiałem, dlaczego ten Rusek jest tak nabzdyczony. Po prostu, cholera, ma rację.

Carter Stamm

System rozciągania podany przez Pavla, pozwalający osiągnąć maksymalne wyniki w minimalnym czasie, należy uznać za pierwszy, ostatni i jedyny wybór zarówno dla sportowców i fajterów kontaktowych, jak i dla zwykłych ludzi, przesiadujących całe dnie za biurkiem. Pavel uczy, jak zresetować system neuromuskularny mięśni! Bez żartów, stosując się do specjalistycznych metod zaprezentowanych w tej książce, nawet niewytrenowany czterdziestolatek będzie w stanie wykonywać **pełne szpagaty** w niecałe pół roku (...). Adepci sztuk walki opanują specjalistyczne ćwiczenia na kopnięcia oraz „giętkość dynamiczną", które podniosą szybkość i zabójczość kopnięć, a jednocześnie zabezpieczą więzadła w kolanach przed kontuzjami.

Jestem zszokowany i zdumiony jakością wyników, które trening ten wywołał u mnie. I to w tak krótkim czasie! W książce tej każdy znajdzie coś dla siebie; daję jej (i pozostałym tekstom Pavla) najwyższą rekomendację. To prawdziwe arcydzieło, które powinno znajdować się w biblioteczce każdego sportowca.

Sean Williams

Uczyłem radzieckich komandosów robienia szpagatu w ciągu 3–6 miesięcy, czy im się to podobało, czy nie. Teraz, skoro zostałem psem gończym w kapitalizmie, tego samego nauczę was. Kiedy skończę z tobą, będziesz rozciągnięty jak mutant. Bo jak nie...

Pavel Tsatsouline, Mistrz Sportu

Dla Mamy

Przedmowa

Czytelnicy poprzedniej amerykańskiej wersji tej książki, która ukazała się pt. *Beyond Stretching* (Więcej niż rozciąganie), pisali mi o tym, jak wiele zyskali dzięki niej w zakresie swojego rozciągnięcia. Jednocześnie skarżyli się, że niektóre ćwiczenia nie są zbyt *user friendly* i trudno dołączyć je do programu treningowego.

Teraz już tak nie jest. W ciągu trzech lat od publikacji *Beyond Stretching* poprowadziłem wiele zajęć w tym zakresie dla rozmaitych grup – od zwykłych śmiertelników po elitę zawodników sztuk walki czy funkcjonariuszy amerykańskich jednostek specjalnych SWAT. Podczas tych zajęć nie tylko nauczałem, ale również sam uczyłem się od ich uczestników. Prezentowałem ogrom materiału z najróżniejszych źródeł i krajów. Informacje pochodziły z całego spektrum od wyników badań akademickich po intuicyjne odkrycia ezoteryczne sztuk walki. Obserwowałem, co chwyta, bezlitośnie eliminując ćwiczenia czy techniki, które okazywały się trudne do opanowania lub mniej niż maksymalnie efektywne. Owocem tej pracy jest *Rozciąganie odprężone. Gibkość od zaraz przez kontrolę napięcia mięśni* – prosta droga do wyrobienia w sobie elastyczności mutanta.

Pavel Tsatsouline,
Santa Monica, Kalifornia, styczeń 2001

Rozciąganie NIE jest najlepszym sposobem na wyrobienie gibkości!

Uczciwa ignorancja jest lepsza od udawanego rozumienia.

dr Judd Biasiotto
psycholog sportu, mistrz świata w trójboju siłowym

Rozciąganie (stretching) w Ameryce przybrało wymiar istnego kultu. Każdy guru nałogowców fitnessu głosi kazania o elastyczności. Napomina, nawołuje i przepowiada piekło niedowiarkom, którzy nie zechcą się rozciągać. Jednak metody rozciągania, które oferują, są w najlepszym razie śmiechu warte, a w najgorszym – niebezpieczne.

Z wiekiem ludzie tracą gibkość, ponieważ są przyzwyczajeni do tego, by polegać na elastyczności tkanek. Tymczasem lata aktywności fizycznej powodują kumulację mikrourazów w mięśniach, ścięgnach i powięziach. W miarę gojenia się tych urazów powstają blizny. Blizna ściąga brzegi rany, skracając mięsień. Niektórzy lekarze uważają, że bierny stretching w odprężeniu jest w stanie zapobiec skracającemu gojeniu się mięśnia po wysiłku. Pogląd ten daje wiarygodność pewnym chorym metodom stretchingowym.

Słyszałem, że w dawnych czasach zapaśnicy sumo mieli przyjmować najgłębszą możliwą dla siebie pozycję szpagatu, a potem ich *sensei* (trener) wskakiwał im na uda, by rozerwać tkanki i doprowadzić potężnego zapaśnika do pełnego szpagatu. W ciągu kilku tygodni czy miesięcy zmaltretowane mięso rzekomo zrastało się w nowej długości i szpagaty nie stanowiły już problemu. Nie wiem, czy ktoś żartował sobie ze mnie, opowiadając tę historię, ale na pewno znam instruktorkę aerobiku, która celowo nadrywa sobie mięśnie z tyłu ud przed nadmierne rozciąganie ich, a potem pozostaje całe godziny w takiej pozycji, by zagwarantować

sobie, że mięśnie zagoją się w nowej, zwiększonej długości. To chore, po prostu chore.

Zresztą nawet gdyby można było zapobiec skróceniu mięśnia – co jest sprawą dyskusyjną – pewne jest usztywnienie ścięgien i więzadeł. „Nie ma ćwiczeń, które byłyby zdolne zapobiec starzeniu się tkanek łącznych. Jest ono tak pewne jak rozpad promieniotwórczy" – ucina chirurg Mykoła Amosow z byłego ZSRR.

Więzadła i ścięgna zbudowane są z kolagenu, zapewniającego im siłę, oraz z elastyny, która – jak nazwa sugeruje – daje elastyczność. W miarę starzenia się człowieka proporcja elastyny do kolagenu zmienia się na korzyść tego drugiego, czyli tkanki bliznowatej. Jeżeli twoja gibkość wynikała właśnie z elastyczności tkanek, możesz się więc z nią pożegnać. Jeśli zaś postawisz się i będziesz próbował literalnie się rozciągać (zmieniać mechaniczne właściwości swoich mięśni, ścięgien i więzadeł), twoje desperackie próby przyniosą więcej urazów niż giętkości.

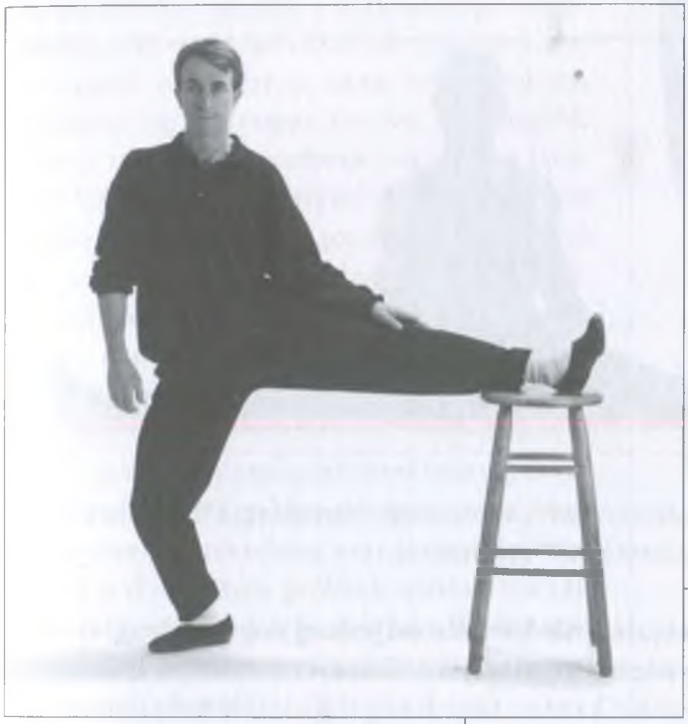
Dlaczego tradycyjny stretching zawiódł, czyli GIGO

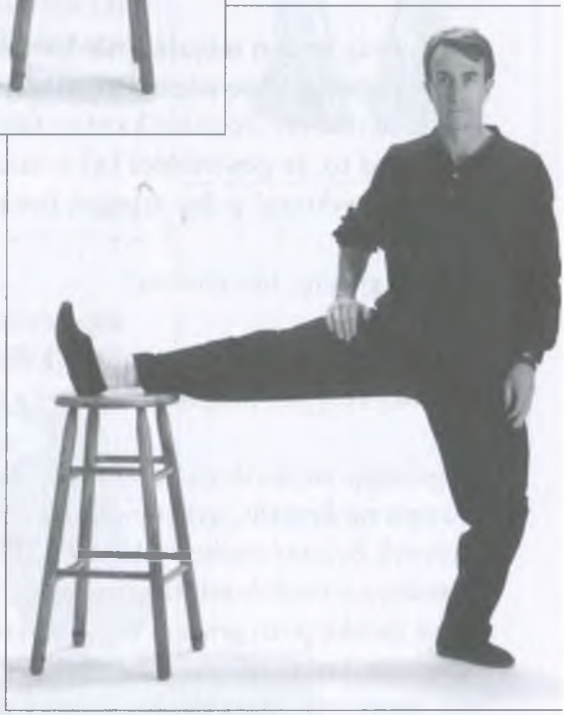
Tradycyjne zachodnie podejście do uzyskiwania gibkości ciała zawiodło, ponieważ wywodziło się z założenia, iż należy fizycznie rozciągać mięśnie i tkanki łączne. Z tego wzięły początek pozostałe mity. W informatyce programiści używają skrótu GIGO: *garbage in, garbage out* (dosł. śmieci na wejściu, śmieci na wyjściu). Jeśli założenie jest błędne, błędne będą też wszystkie konkluzje, bez względu na to, jak nieskazitelna logika do nich zaprowadzi.

Niech to dobrze zapadnie ci w głowę: **założenie, że po to, by być gibkim, trzeba się rozciągać, jest błędne**.

Hm? Jak to?

Zrób mały eksperyment. Możesz wyciągnąć wyprostowaną nogę w bok pod kątem dziewięćdziesięciu stopni?





Noga opierająca się teraz na taborecie znajduje się z pozycji szpagatu poprzecznego.

Teraz zrób to samo drugą nogą.

Co więc powstrzymuje cię przed wyciągnięciem na boki obu nóg naraz i zrobieniem tzw. szpagatu męskiego (poprzecznego), który w Ameryce zwie się „rosyjskim", a rosyjscy baletmistrze zwą „szpagatem śmierci"?

Tylko, proszę, bez uśmieszków „udawanego rozumienia"! Nie, to nie ma nic wspólnego z „za krótkimi" mięśniami.

Posłuchaj: **żaden mięsień nie biegnie od jednej nogi do drugiej; żadne ścięgno, żadne więzadło, nic, tylko skóra.** Podobnie jak koła w twoim land roverze, również każda z twoich nóg ma niezależne zawieszenie. Oznacza to, że powinieneś być w stanie rozszerzyć obie pod tym samym kątem i wykonać pełny szpagat bez naciągania sobie czegokolwiek.

Dlaczego więc nie możesz?

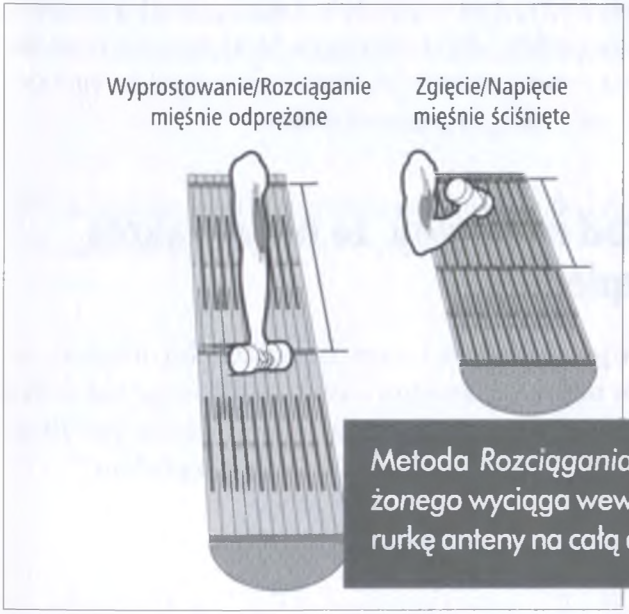
Strach. Spięcie. Mięśnie napinają się i opierają przed rozciąganiem. Naukowcy rosyjscy nazywają to bierną niewydolnością antagonistów.

Opierając się na dotychczasowych doświadczeniach – całodziennego siedzenia na krześle, wykonywania monotonnej pracy fizycznej czy niewłaściwych ćwiczeń ruchowych – układ nerwowy wybrał określoną długość dla każdego z twoich mięśni i stara się ją utrzymywać. Ilekroć wykroczysz zbyt daleko poza grancie tego standardu, włącza się tzw. odruch na rozciąganie, trzymający mięśnie na wodzy. Jeśli zaś próbujesz czegoś naprawdę agresywnego, czego nie robiłeś nigdy wcześniej – np. szpagatu –od-

ruch na rozciąganie wpada w panikę i usztywnia mięśnie całą swoją mocą.

To nie krótkie mięśnie czy tkanki łączne powodują sztywność, ale układ nerwowy, „software mięśni" nie godzi się na to, by pozwolić im rozsunąć się faktycznie na całą ich długość. Nawet mięsień z przedwojenną tkanką łączną i bliznami liczniejszymi niż u boksera po turnieju jest wystarczająco długi, by wykazać się maksymalną elastycznością, na jaką pozwalają powiązane z nim stawy. Uzyskaj panowanie nad napięciem mięśni, a będziesz tak gibki, jak tylko zechcesz, w każdym wieku.

Jeżeli porównamy mięsień do składanej anteny teleskopowej, można powiedzieć, że konwencjonalny stretching szarpie zewnętrzną rurkę w daremnych próbach wydłużenia jej. W odróżnieniu od tego metoda *Rozciągania odprężonego* wyciąga wewnętrzną rurkę anteny na całą długość!



Metoda *Rozciągania odprężonego* wyciąga wewnętrzną rurkę anteny na całą długość!

Odzyskaj swoją gibkość z młodości – i ją zwiększ!

Aby uzyskać supergibkość, należy zrobić trzy rzeczy:

1. Wmanewrować swoje mięśnie w stan odprężenia, korzystając z różnych naturalnych odruchów

Odruch jest automatyczną reakcją ciała na określone bodźce. Tak na przykład odruch na rozciąganie, który kurczy mięśnie w odpowiedzi na ich wydłużenie, nie podlega woli, „po prostu" pojawia się. Ciało człowieka jest wyposażone w wiele takich odruchów, które ułatwiają nam życie, odpowiadając na rozmaite sytuacje standardowe bez zaprzątania uwagi każdym drobiazgiem kwatery głównej, czyli mózgu. Aby dać jeszcze jakiś przykład, zmrużenie powiek w reakcji na szybki ruch jakiegoś przedmiotu w okolicy twarzy jest odruchem, który chroni oczy.

Odruchy ustawione są w pewnej hierarchii, tak iż jedne przebijają inne, ponieważ mają więcej „gwiazdek". Prezentowana tutaj metoda pozwala ci powstrzymać odruch na rozciąganie dzięki działaniu innych odruchów, które znajdują się wyżej na drabinie starszeństwa.

2. Przekonać układ nerwowy, że nowy zakres ruchu jest bezpieczny

Pierwszy krok zabrał cię już częściowo w tym kierunku. Gdy mięśnie zostają otumanione, tak by odprężyć się wbrew swej „woli", stają oko w oko z nową sytuacją. Odruch na rozciąganie myśli: „Hm, mięsień jest dłuższy, ale nie rozerwał się na strzępy! Nie jest tak źle, jak sądziłem".

Pamiętaj jednak, by robić postępy w bardzo wolnym tempie. Cały czas zwracaj uwagę na poczucie bezpieczeństwa w trakcie rozciągania się, tak by twój układ nerwowy był zrelaksowany i zadowolony. Jeśli nie będziesz czuł się bezpiecznie w jakiejś zaawansowanej pozycji, mięśnie odmówią odprężenia.

Znaczną pomocą w wyzwalaniu superrozciągnięcia mięśni jest też wzmacnianie siły w pozycji rozciągnięcia.

3. Stworzyć nową „zwyczajową" długość mięśnia

Nowy nawyk można wyrobić na dwa sposoby: ekstensywnie albo intensywnie.

Dobrym przykładem nauki ekstensywnej jest zapamiętanie numeru telefonu szefa, po tym jak wybierałeś go ze sto razy. Porównaj to z natychmiastowym wyparowywaniem z pamięci numeru infolinii, który pokazuje się w jakiejś reklamie. W odniesieniu do rozciągania nauka ekstensywna polega na utrzymywaniu finalnej wyciągniętej pozycji najdłużej, jak jesteś w stanie. Powtarzanie tej sytuacji zresetuje standard długości mięśnia.

Natomiast metoda intensywna wymaga krótkiej, lecz zdecydowanej stymulacji z zastosowaniem technik, które wywołują silny skurcz mięśni. W celu uzyskania optymalnych rezultatów łączy się obie te metody.

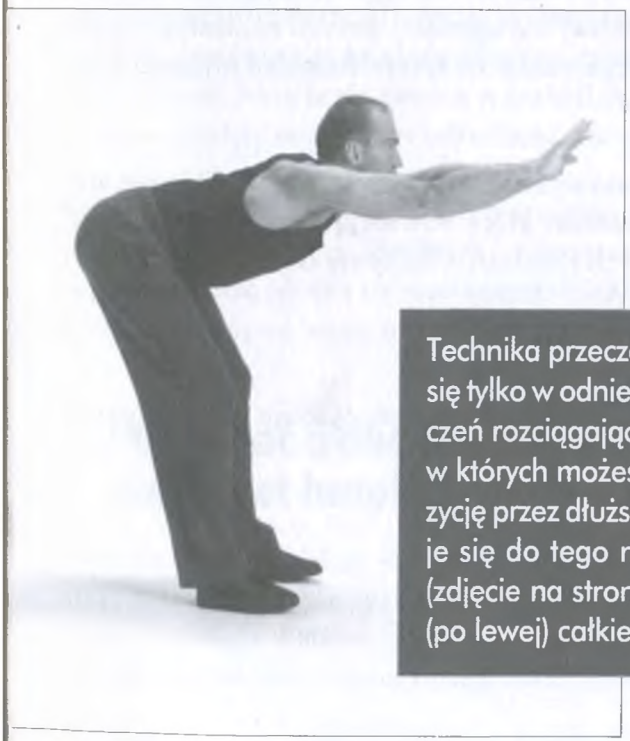
* * *

Jeśli stosujesz się do trzech powyższych zaleceń, okazuje się, że szpagat jest całkiem prosty!

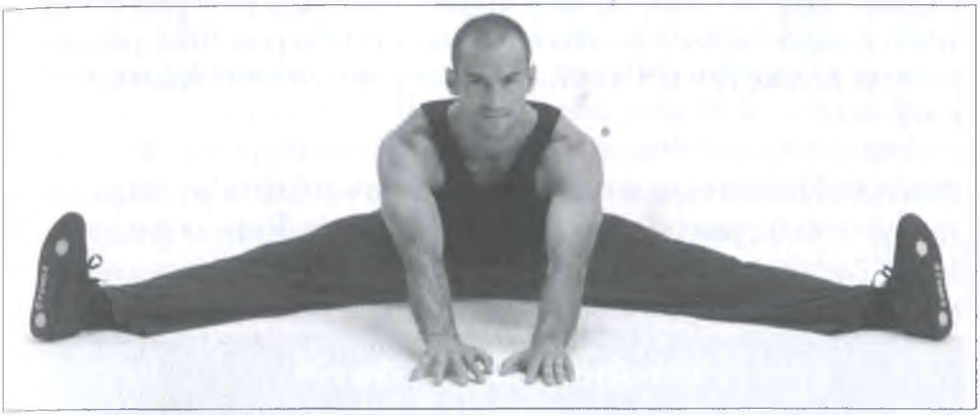
Przeczekanie napięcia – czyli rozciąganie odprężone takie, jakie być powinno

Najoczywistszym sposobem redukcji napięcia mięśni jest oczywiście... ich odprężenie. Ustaw się w wygodnej dla siebie pozycji rozciągnięcia i pozostań w niej tak długo, aż mięśnie się zrelaksują. Zwykle wymaga to kilku minut, choć odmierzanie czasu na zegarku jest tu zdecydowanie niewskazane. Czas uzyskania odprężenia waha się znacznie w zależności od poziomu wytrenowania, zmęczenia, stresu, zaangażowanej grupy mięśni i wielu innych zmiennych. Po prostu słuchaj swojego ciała.

Technika przeczekania napięcia sprawdza się tylko w odniesieniu do określonych ćwiczeń rozciągających na dolną partię ciała, w których możesz wygodnie utrzymać pozycję przez dłuższy czas. Znakomicie nadaje się do tego np. rozciąganie okrakiem (jak w ćwiczeniu 22), a „dzień dobry" całkiem odpada.



Technika przeczekania napięcia sprawdza się tylko w odniesieniu do określonych ćwiczeń rozciągających na dolną partię ciała, w których możesz wygodnie utrzymać pozycję przez dłuższy czas. Znakomicie nadaje się do tego np. rozciąganie okrakiem (zdjęcie na stronie obok), a „dzień dobry" (po lewej) całkiem odpada.



Gdy mięsień odpręży się, zwiększ stopień jego rozciągnięcia. Mięsień automatycznie znów się napnie. Ponownie przeczekaj to napięcie itd. Oddychaj głęboko, spokojnie i wolno. Powtarzaj tak długo, aż niemalże zbliżysz się do spazmów.

Jeżeli czytałeś uważnie, dostrzegłeś, że nie jest to w zasadzie rozciąganie odprężonego mięśnia, tylko raczej cierpliwe **czekanie na samodzielne odprężenie się mięśnia, a potem podkręcanie śruby.** Odruchy – jak wszystko inne w ciele – w pewnym momencie się męczą. Kiedy lekarz puka młoteczkiem w ścięgno mięśnia czworogłowego pod kolanem, noga podskakuje, a mięśnie się naciągają (tzw. odruch rzepkowy). Gdyby jednak lekarz wielokrotnie stukał młoteczkiem w tym miejscu, wyrzuty nogi stawałyby się stopniowo coraz słabsze, aż w końcu całkiem ustałyby pomimo kolejnych puknięć. Analogicznie gdy mięśnie napną się po przyjęciu przez ciebie pozycji rozciągniętej, można „przeczekać" czas trwania odruchu na rozciąganie.

Niezależny od woli odruch sprawia, iż mięsień opiera się przed rozciąganiem. Jeżeli jednak człowiek pozostanie w danej pozycji przez wystarczająco długi czas (zwykle kilka minut), odruch na rozciąganie zmęczy się ciągłym pobudzaniem mięśni, co pozwoli w końcu na ich relaksację. W tym momencie przychodzi pora na ostrożne zwiększenie zakresu ruchu, aż mięśnie znów zaczną się opierać i trzeba będzie powtórzyć cały proces.

Aby wspomóc odprężenie i złagodzić dyskomfort, można pomasować rozciągnięte mięśnie i (lub) łagodnie klepnąć (szarpnąć) je co pewien czas (jeśli chcesz dowiedzieć się, dlaczego manewry te są przydatne, przeczytaj moją książkę *Fast & Loose: Russian Champions" Dunamic Relaxation Secrets*).

Choć wielu Rosjan i przedstawicieli Dalekiego Wschodu z powodzeniem stosuje technikę przeczekiwania napięcia, mam wrażenie, że generalnie ludzie Zachodu mogą być zbyt niecierpliwi, by rozciągać się w ten sposób. Bez obrazy, to tylko obserwacja kulturowa. Amerykanie szybko się napalają i zaczynają przymuszać mięsień do większego rozciągnięcia. Rezultatem są kontuzje i zerowy postęp. Być może uda ci się zapanować nad swoją impulsywną naturą przez wzięcie przykładu z mistrza świata w kick-boxingu Billa Wallace'a, który rozciąga się wieczorem przed telewizorem, gdy nigdzie się nie spieszy i nie nastawia na rywalizację.

Z osobistego doświadczenia mogę powiedzieć, że nigdy **nie powinieneś rozciągać się, gdy jesteś pod presją czasu.** Pośpieszne wykonywanie ćwiczeń uniemożliwia odprężenie się, nie przynosi żadnych pożytków i niemal gwarantuje kontuzję.

Z drugiej strony nie nadużywaj typowego biernego rozciągania w odprężeniu i trzymaj się z dala od niego, jeśli chodzi o plecy. Radziecki uczony w zakresie sportu L. P. Orłow przestrzega: „O ile większość dużych stawów jest stabilizowana przez mięśnie, tak że więzadła nie wpływają na ich ustawienie, o tyle w przypadku kręgosłupa właśnie więzadła odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu jego prawidłowej pozycji. Niewydolność aparatu więzadłowego sprawia, że trudno jest zachować normalne wygięcie kręgosłupa samą siłą tonusu i napięcia mięśni. Osłabienie więzadeł nieuchronnie prowadzi do zniekształcenia kości pacierzowej".

Innymi słowy, nie wykonuj rozciągania w odprężeniu przy okazji zginania kręgosłupa do przodu, czyli skłonu do palców stóp.

Ponadto pamiętaj, by przeczekiwanie napięcia nie było jedyną stosowaną przez ciebie metodą rozciągania. „Gibkość musi zawsze pozostawać w określonej relacji do siły" – tłumaczy Orłow. W odróżnieniu zaś od od-

prężenia wymuszonego i innych specjalistycznych technik, o których niebawem przeczytasz, przeczekiwanie napięcia nie rozwija siły.

W końcu, jeśli bardzo upierasz się przy metodach rozciągania biernego (w odprężeniu), pamiętaj o słowach słynnego rosyjskiego trenera, który stwierdził, że w wyrabianiu kondycji sportowej – podobnie jak w sytuacjach intymnych – zbyt usilne staranie się skazuje nas na porażkę. Nie każ swoim mięśniom się odprężać. Pozwól, by to się stało samo.

Przeczekanie napięcia

- Przyjmij wygodną dla siebie pozycję rozciągnięcia i pozostań w niej tak długo, aż mięśnie się zrelaksują.
- Następnie odrobinę zwiększ zakres rozciągnięcia. Mięśnie napną się ponownie, a ty znów przeczekaj to napięcie. Oddychaj głęboko i spokojnie. Powtarzaj sekwencję, aż będziesz niemalże bliski spazmów.
- Aby wspomóc odprężenie i złagodzić dyskomfort, możesz pomasować rozciągnięte mięśnie i (lub) łagodnie klepnąć (szarpnąć) je co pewien czas.
- Technika ta sprawdza się tylko w odniesieniu do wybranych ćwiczeń rozciągających, które pozwalają, by wygodnie pozostawać w przyjętej pozycji przez dłuższy czas.
- Nigdy nie stosuj tej techniki do ćwiczeń wymagających zgięcia kręgosłupa do przodu, czyli skłonu do palców stóp.
- Nie „napalaj się" i nie przymuszaj mięśni do większego rozciągnięcia.
- Nigdy nie rozciągaj się w ten sposób, gdy czujesz pośpiech.
- Nie stosuj techniki przeczekiwania napięcia do treningu pleców.

Szpagat, chodzenie po ogniu i akty wiary...

Książka Wiktora Popienki z 1994 roku *Gibkość, siła, wytrzymałość* stała się bestsellerem wśród goryli rosyjskiej mafii, którzy reklamują się jako najlepiej przygotowane fizycznie czarne charaktery na świecie. Popienko pisze:

„Kluczem do uzyskania dużego zakresu ruchliwości jest odprężenie. Ciało zwykle dysponuje wielkimi rezerwami rozciągliwości, jednak rozciągany mięsień opiera się, dążąc do skrócenia. Opór ten należy pokonać przez psychiczne nastawienie na relaksację.

Ćwiczenia rozciągające należy wykonywać powoli i dokładnie, z pozostaniem w pozycji rozciągniętej przez mniej więcej minutę. W trakcie utrzymywania pozycji całe nastawienie psychiczne powinno kierować się na relaksację, redukcję napięcia w rozciągniętych mięśniach. Taka koncentracja umysłowa pozwala osiągać zdumiewające rezultaty.

Psychicznemu nastawieniu na odprężenie pomagają niekiedy pewne skojarzenia i gra wyobraźni. Wyobrażaj sobie na przykład, że twoje nogi są dwoma połówkami sznura, który bez trudu układa się w jednej linii, gdy wykonujesz szpagat. Bardzo pomocne jest też wizualizowanie gorąca. Wyobraź sobie, że miejsce największego napięcia mięśniowego otulasz grubym gorącym ręcznikiem. W miarę jak ten „okład" rozgrzewa ci nogę, mięśnie miękną i relaksują się.

Bądź wytrwały w swoim dążeniu do odprężenia rozciągniętych mięśni. Ilekroć ci się to powiedzie, posuniesz się nieco dalej w rozciągnięciu."

Szpagat zawieszony (w tym przypadku ciężar ciała opiera się jedynie w dwu punktach na podporach ustawionych pod kostkami), podobnie jak chodzenie po ogniu, wynika z aktu wiary. Nie jest to żadne naiwne cza-

ry-mary, tylko fakt. Zachodzi ścisły związek pomiędzy układem limbicznym, który zarządza naszymi emocjami, a sieciami neuronowymi, które kierują napięciem i długością mięśni. Badania naukowe wykazują, że strach i stan lękowy, a także ból redukują gibkość ciała.

Pamiętając o tym, maksymalizuj stopień bezpieczeństwa wykonywanych szpagatów – w tym postrzegany stopień bezpieczeństwa. Jeśli do zapewnienia sobie poczucia bezpieczeństwa podczas szpagatu zawieszonego potrzebujesz trzech krzeseł, podestu i asekurującego cię obserwatora, niechaj tak właśnie będzie. Twoje obawy mogą być przesadzone i bezpodstawne, jednak całkiem realnie pozbawią cię gibkości.

Jeżeli nie wierzysz, że jesteś w stanie wykonać szpagat, nigdy go nie zrobisz. I na odwrót: wiara w siebie i spokój wodza pozwolą w końcu na objawienie się skrajnej giętkości.

Rozmaite techniki relaksacji ciała i umysłu, pochodzące z psychologii sportu czy dalekowschodnich metod samodoskonalenia (takie jak technika relaksacji progresywnej Jacobsona albo medytacja chi kung) nie są konieczne, ale na pewno ułatwią ci wejście do grona supergiętkich mutantów. Ręczę za skuteczność unikalnych ćwiczeń wibracyjnych z arsenału rosyjskich mistrzów, które prezentuję w książce i na wideo *Fast & Loose*.

A oto jeszcze jedna porada co do relaksacji. Dr Yuri Verkhoshansky i dr Mel Siff, renomowani eksperci sportowi oraz autorzy podręcznika *Supertraining*, doradzają kontrolowanie napięcia mięśniowego twarzy i dłoni, ponieważ odzwierciedla ono poziom napięcia ogólnego. Faktycznie twarz i dłonie dysponują znacznie gęstszymi połączeniami nerwowymi z mózgiem niż reszta ciała; można powiedzieć, że mają kontrolny pakiet akcji na twojej giełdzie odprężenia.

Rady na temat odprężenia

- Nastaw się psychicznie na odprężenie mięśni i umysłu.
- Relaksację wspomagają odpowiednie wyobrażenia, np. ciepła.
- Lęk i ból zmniejszają gibkość. Zredukuj je, posuwając się w ćwiczeniach w dogodnym dla siebie tempie oraz maksymalizując poczucie bezpieczeństwa wykonywanych zadań.
- Zastanów się nad skorzystaniem z medytacji, progresywnej relaksacji Jacobsona lub jakiejś innej techniki z psychologii sportu albo dalekowschodnich metod samodoskonalenia. Fantastyczne są ćwiczenia wibracyjne i z ruchem biernym z książki *Fast & Loose*.
- Kontroluj napięcie mięśni twarzy i dłoni, ponieważ odzwierciedla ono ogólne napięcie ciała. Dosłownie „zetrzyj" sobie napięcie z twarzy dłońmi, powoli i dokładnie od góry do dołu.

Proprioceptywne torowanie nerwowo-mięśniowe – a szpagaty będą jak bułka z masłem!

Bardziej aktywnym sposobem odprężenia mięśni w celu ich rozciągnięcia jest proprioceptywne torowanie nerwowo-mięśniowe (znane też w angielskim skrócie PNF od *proprioceptive neuromuscular facilitation*) – ortograficzny koszmar z arsenału fizjoterapeutów.

Metoda ta, opracowana pół wieku temu przez Amerykanina dr. Henry'ego Kabata, opiera swoje działanie na wykiwaniu odruchu na rozciąganie. Oto jesteś już rozciągnięty w stopniu, który twoje ciało uznaje za krańcowy. Wydaje się, że mięsień nie może już wydłużyć się bardziej. A jednak dokonujesz tego... przez napięcie go.

Wszystko na tym świecie jest relatywne. Co wydawało się maksymalnie napięte przed tym skurczem, nie wydaje się już takie po nim. W konsekwencji możesz uzyskać jeszcze odrobinę większe rozciągnięcie.

W bardziej naukowym ujęciu przedstawia się to tak: spięcie mięśnia hamuje w nim odruch na rozciąganie za pośrednictwem komórek Renshawa w rdzeniu kręgowym. Z grubsza można by powiedzieć, że wołają one do odruchu na rozciąganie: „Czekaj, facet, nie panikuj! Ten mięsień już się kurczy, nie ma co przesadzać".

Od czasów rosyjskiego pogromcy psów Pawłowa wiadomo, że procesy nerwowe wykazują się pewną bezwładnością – reagują na sytuacje z opóźnieniem. Są jak ci trochę przytępawi kolesie, na których mówi się w rosyjskim wojsku „trepy".

W odniesieniu do ćwiczeń rozciągających oznacza to, że po skurczeniu mięśnia odruch na rozciąganie będzie w nim chwilowo zniesiony, zatem mięsień ten nie będzie bardzo opierał się przed rozciągnięciem – przynajmniej przez krótki moment. Przedział czasu na złapanie tej szansy jest bardzo niewielki. Badania naukowe wykazują, że opór mięśnia przed rozciąganiem jest minimalny w ciągu pierwszej sekundy po jego skurczu; do piątej sekundy wynosi już 70 proc. poziomu początkowego, a potem wraca w pełni.

Podsumowując standardową technikę torowania nerwowo-mięśniowego, wykonaj skurcz rozciągniętego mięśnia na określony czas (od sekundy do kilku minut), potem odpręż go i zaraz (dla swego własnego dobra zrozum różnicę między „zaraz" a „gwałtownie") nieco bardziej rozciągnij chwilowo skory do współpracy mięsień.

Jeżeli wolałbyś używać terminu mniej odrzucającego niż „nerwowo-mięśniowe torowanie proprioceptywne", każdą technikę, w której dochodzi

do wstępnego napięcia rozciągniętego mięśnia, można nazywać **rozciąganiem izometrycznym**.

Zasady rozciągania izometrycznego

Rozciąganie izometryczne, czyli typu skurcz–odprężenie, jest co najmniej o 267% skuteczniejsze od konwencjonalnego rozciągania odprężonego. Oprócz oszukania odruchu na rozciąganie, jak właśnie to opisaliśmy, ćwiczenia takie zwiększają gibkość przez dodanie ci siły w pozycji rozciągniętej.

Metody rozciągania biernego rozwijają elastyczność bez komponentu siły. Jest to sytuacja nienormalna. Zwykle ciało nie pozwala na wykonanie ruchu w zakresie, nad którym nie może sprawować kontroli – dobrą ilustracją tego jest przypadłość medyczna zwana „zamrożonym barkiem". Jeśli po kontuzji przez dłuższy czas nie korzystasz z barku, traci on znaczną część swojej ruchomości. Nie przeszkadza to, by pod narkozą chirurg bez trudu obracał barkiem w zakresie 360 stopni. Niemniej kiedy pacjent wybudza się i jego mięśnie zaczynają pracować pod dyktando układu nerwowego, bark „zamraża" się ponownie. Układ nerwowy wie bowiem, że mięśnie nie są wystarczająco silne, by panować nad pełnym zakresem ruchu, toteż nie pozwala człowiekowi na wykonywanie go. Bez odpowiedniej rehabilitacji problem ten ciągnie się bez końca. Fizjoterapeuci zdają sobie sprawę, że mięśnie, które są zwykle trzymane z pozycji skróconej, tracą siłę w sytuacji rozciągnięcia. Zanim człowiek się obejrzy, błędne koło słabości i usztywnienia zmienia go w mebel!

Ta sama sytuacja – choć nie w tak ostrym wydaniu – powtarza się u każdego, kto trenuje w niepoprawny sposób albo, co gorsza, stroni od jakiegokolwiek sportu. Mięśnie stopniowo tracą siłę w pozycji wydłużonej (jeśli w ogóle mają co tracić), ponieważ tryb życia sprawia, iż wciąż pozostają

skrócone. Amerykańscy fizjoterapeuci zwą ten problem „słabością z napięcia" (*tight weakness*). Gdy przepada siła, przepada też gibkość. Mięśnie stają się jeszcze krótsze, co dalej je osłabia, a przez to stają się jeszcze krótsze... i tak dalej do znudzenia.

Ale i na odwrót. Jeśli dzięki rozciąganiu izometrycznemu nabierasz siły w skrajnym położeniu, posyłasz wtedy sygnał do swojego ciała, że nie zatniesz się w tej pozycji, ponieważ masz dość siły, by z niej wyjść. Mięśnie nie doznają odruchowego skurczu, ponieważ układ nerwowy postrzega ten zakres rozciągnięcia jako bezpieczny. W rezultacie wzrasta stopień gibkości.

Oczywistym sposobem na wyrobienie ekstremalnej siły są ćwiczenia z podnoszeniem ciężarów, ale nie w każdy sytuacji są one praktyczne. Siły nabiera się głównie pod kątami, w których się trenuje. Jeśli jesteś w stanie wykonać pełny 180-stopniowy szpagat, bez sensu jest korzystanie w siłowni z maszyny odwodząco-przywodzącej, ograniczonej do 120 stopni.

Wygodniejsza od ćwiczeń z ciężarkami jest izometryka. Zapewne słyszałeś o izometrycznym treningu siłowym. Był bardzo popularny w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych. Zalecano wtedy pchanie z całej siły obiektów, które nie chcą ani drgnąć, np. ściany, słupa, ciężarówki. Mięśnie napinały się, choć żaden ruch nie był wykonywany. Ćwiczenia izometryczne są potężnym narzędziem w rozwijaniu siły, pomimo iż wypadły w ostatnich dziesięcioleciach z łask i zaznają niemało niesprawiedliwej krytyki.

Lek. med. John Ziegler, jeden z pionierów izometrycznego treningu siłowego, następująco wyjaśniał jego działanie: „Metodą na robienie podstępów jest podnoszenie ciężarów, największych możliwych. Co znaczy największy ciężar, jaki możesz unieść? Taki, którego nie możesz unieść!"

Aby rozwinąć siłę i gibkość dzięki zasadom izometryki, rozciągnij się najdalej jak możesz, a potem napnij rozciągnięte mięśnie.

Skrajna gibkość dzięki oddechowi kontrastowemu

Skuteczność rozciągania izometrycznego można spektakularnie podnieść przez prawidłowe oddychanie. Skorzystajmy z lekcji chi kung, tai chi albo jogi. Mistrzowie tych dalekowschodnich dyscyplin przywiązują dużą wagę do ćwiczeń oddechowych, które prowadzą do nadzwyczajnego panowania nad ciałem i umysłem. Oto dlaczego.

Układ nerwowy człowieka jest podzielony na **część zależną od woli**, która odpowiada za takie sprawy jak uniesienie ręki i odgryzienie kęsa cheeseburgera, oraz **część autonomiczną**, po cichu dyrygującą procesami, w które nie powinieneś wtykać nosa, jak np. trawienie tego cheeseburgera.

Oddech jest jedyną funkcją życiową, którą kontroluje się zarówno świadomie, jak i nieświadomie, ponieważ jest regulowany przez obie gałęzie sytemu nerwowego za sprawą dwu niezależnych zestawów nerwów. Świadomie panując nad oddechem, można zdobyć pewien stopień kontroli na funkcjami organizmu, które zasadniczo nie zostały przeznaczone do regulacji dowolnej, np. nad tempem pracy serca.

Zauważ, jak przymuszenie się do „wzięcia głębokiego oddechu", pomaga się nieco uspokoić, gdy panikujesz. Ponieważ głębokie, zrelaksowane oddychanie jest niespójne z zestresowaniem umysłu, organizm dostosowuje swoje parametry fizjologiczne do oddechu na drodze reakcji zwrotnej! Cytując harwardzkiego lekarza, a jednocześnie guru medycyny alternatywnej Andrew Weila, „oddech jest pomostem między umysłem a ciałem, połączeniem między świadomości a nieświadomością".

Oto jak możesz wyoddychać sobie kładkę do większej gibkości. Przyjmij pozycję wygodnego rozciągnięcia, umieszczając jakiś ciężar na rozciąganych mięśniach. Zrób maksymalny wdech i napnij całe ciało, a szczegól-

nie mięśnie docelowe. Wielką relaksację można osiągnąć tylko w kontraście do wielkiego napięcia – to takie jin i jang rozciągania, że tak powiem. Albo – jeśli wolisz terminologię marksistowską – „jedność przeciwieństw". Wyobraź sobie, że twoje ciało jest zaciśniętą pięścią. Pomoże w tym faktyczne zaciśnięcie dłoni w pięść. Jednocześnie pilnuj, abyś nie zmniejszył stopnia swojego rozciągnięcia, gdy się napinasz.

Wstrzymaj oddech – i napięcie – na sekundę, a potem nagle wypuść je całe, wzdychając z ulgą. Niechaj szczęka i barki opadną ci wraz z resztą ciała. Pięści i twarz niechaj zamrą. Całe swoje ciało przemień w coś, co radziecki psycholog dr Władimir Lewi nazwał „mentalnie rozluźnioną pięścią". Wyobraź sobie, że w mgnieniu oka zmieniłeś się ze ściśniętej sprężyny w luźno dyndający makaron. Inną użyteczną analogią jest pęknięty balon. Albo wypróbuj poniższy żywy opis sekwencji napięcie–odprężenie dr. Judda Biasiotto:

„Musisz odprężyć się w jednej chwili. By lepiej zilustrować, co to znaczy «wyłączyć się», wyobraź sobie, że natężasz się do granic możliwości, próbując zepchnąć wielki głaz z wysokiego klifu. Gdy głaz nagle schodzi za krawędź, znika opór dla twojej siły pchania i w jednym momencie cały twój wysiłek ustępuje. Właśnie takie odczucie pustki po zepchnięciu głazu trzeba starać się uzyskać, kiedy «wyłączasz źródło zasilania»".

W tym momencie rozciągnięcie wzrośnie, w miarę jak różne części ciała „popuszczą", gdy napięcie zostanie zwolnione. Aby zadbać o bezpieczeństwo ćwiczenia, nie pozwól, by ciało opadało głębiej niż o dwa, trzy centymetry za każdym razem. Powtarzaj ćwiczenie tak długo, aż nie będziesz już w stanie zwiększać zakresu ruchu.

Ponieważ bierzesz głębokie oddechy, możesz doprowadzić do hiperwentylacji. Nie rób tego. Oprócz wywołania zawrotów głowy, usunięcie zbyt dużo dwutlenku węgla z organizmu przez nadmierne oddychanie pobudzi twój układ nerwowy. O ile trójboiści siłowi lubią skorzystać z tego zjawiska, zbierając się do wykonania ciężkiej próby, o tyle w tym przypadku utrudni ci to osiągnięcie odprężenia. Prostym sposobem uniknięcia tego zjawiska jest opóźnienie wdechu o kilka sekund po wydechu, czyli utrzymanie bezdechu.

Metoda oddechu kontrastowego jest zdecydowanie najprostszą i najmniej uciążliwą odmianą rozciągania izometrycznego. Jeżeli pozwala ci na osiągnięcie wyznaczonych celów, stanowi idealny wybór. Jeśli nie, czytaj dalej.

Oddech kontrastowy

- Weź maksymalny wdech i napnij całe ciało, a w szczególności mięśnie, które zamierzasz rozciągnąć. Wyobraź sobie swoje ciało jako zaciśniętą pięść. Pomaga w tym faktyczne zaciśnięcie dłoni w pięści.
- Pilnuj, abyś nie zmniejszył stopnia swojego rozciągnięcia, gdy napinasz się.
- Wstrzymaj oddech – i napięcie – na sekundę, a potem nagle wypuść je całe, wzdychając z ulgą. Niechaj szczęka i barki opadną ci wraz z resztą ciała. Pięści i twarz niechaj zamrą. Całe swoje ciało przemień w coś, co radziecki psycholog dr Władimir Lewi nazwał „mentalnie rozluźnioną pięścią".
- Rozciągnięcie wzrośnie, w miarę jak różne części ciała „popuszczą", gdy napięcie zostanie zwolnione. Aby zadbać o bezpieczeństwo ćwiczenia, nie pozwól, by ciało opadało głębiej niż o dwa, trzy centymetry za każdym razem.
- Z wyjątkiem rozciągania pleców w skłonach do palców stóp przed kolejnym napięciem się możesz pozostać przez jakąś chwilę w pozycji odprężenia.
- Powtarzaj ćwiczenie tak długo, aż nie będziesz już w stanie zwiększać zakresu ruchu.
- Nie doprowadzaj się do hiperwentylacji, czyli nie oddychaj zbyt intensywnie. Kompensuj głębokie wdechy rzadszym ich braniem – po każdym wydechu utrzymuj przez kilka sekund bezdech.
- Możesz lepiej poznać tajniki odruchu pneumo-mięśniowego oraz efekty wywierane przez oddech na napięcie mięśni z moich książek *Power to the People* i *Nagi wojownik*.

Tam, gdzie rozciąganie wymuszone zmordowało mięśnie do pełnej uległości, „scyzoryk" atakuje je jak burza.

Odwrócony odruch na rozciąganie jest ostatnią linią obrony przed urazem. Przejmuje pałeczkę w miejscu, w którym porzuca ją odruch na rozciąganie. W miarę jak mięsień zmaga się z przeważającą siłą, staje się coraz bardziej napięty. By zapowiedz oderwaniu ścięgien od przyczepów, czujniki napięcia (III i IV wolne zakończenia nerwów aferentnych oraz receptory w ciałkach Golgiego w ścięgnach) wydają swemu mięśniowi komendę: „Odprężyć się!"

Przestań mruczeć pod nosem: „Czy to aby bezpieczne?" Nie zamieniaj się w dentystę z thrillera *Maratończyk* (1976). Próg bezpieczeństwa jest ustawiony przez odruchy bardzo wysoko. Potrzeba znacznie większej siły na rozerwanie tkanek niż do tego, by bicepsy popuściły; ścięgno jest zwykle dwa, trzy razy silniejsze niż jego mięsień!

Choć proces wydaje się szalony i napawa zgrozą (przeciążony mięsień zaczyna drżeć, aż w końcu ustępuje pod przeważającym naporem), odwrócony odruch na rozciąganie pokonuje odruch pierwotny i daje znękanemu mięśniowi głębokie odprężenie. W rezultacie otrzymujesz instrument gigantycznego rozciągania – przeznaczony dla ludzi, którzy mają śmiałość z niego skorzystać.

„Scyzoryk" – czyli „izometryka progu zamknięcia", jak pisałem o tym we wcześniejszych książkach – uruchamia odprężenie mięśnia przez akcję odwróconego odruchu na rozciąganie, tak by można było go jeszcze bardziej wydłużyć. Jednak skurcze mięśni robione na pół gwizdka, tak jak praktykuje to większość fizjoterapeutów, są dalece zbyt mizerne, by wywołać efekt scyzoryka.

Specjaliści wschodnioeuropejscy uważają, że największe odprężenie powodują ciałka Golgiego w ścięgnach o najwyższym progu. Oznacza to, że napięcie mięśnia musi być skrajnie wielkie. Musisz obciążyć rozciągnięte mięśnie ciężarem i napiąć je do maksimum. To bardzo bolesne – drzyj się wniebogłosy!

W celu wywołania odruchu z ciałek Golgiego w ścięgnach specjaliści z NRD dr J. Hartmann i dr H. Tunnemann zalecali siedmiosekundowe potężne skurcze na przemian z sześciosekundowymi fazami odprężenia. Rosyjski uczony dr Leonid Matwiejew doradza 5–60-sekundowe skurcze i podkreśla, że napięcie powinno narastać stopniowo, osiągając szczyt w trzeciej, czwartej sekundzie. Gwałtowne wzbudzenie napięcia w rozciągniętym mięśniu może skutkować urazem!

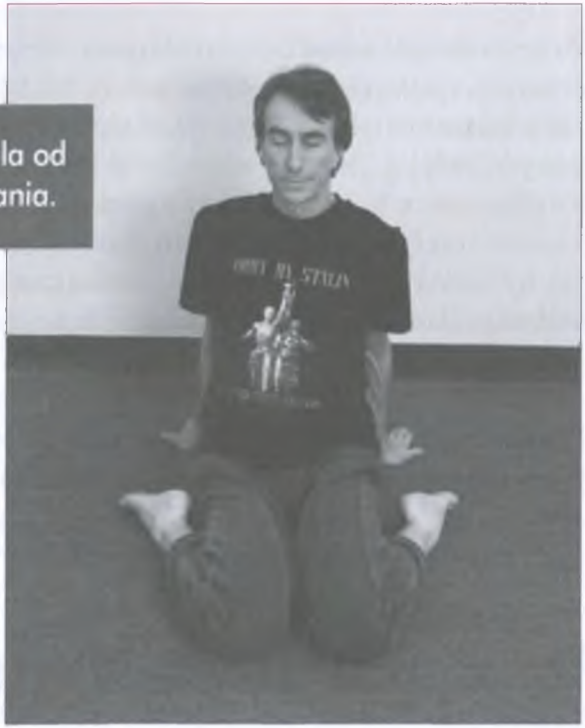
„Mieć siłę, by spiętrzyć chwilę do kryzysu" – te słowa z poematu T. S. Eliota mogłyby być mottem opisanej techniki superstretchingu.

„Scyzoryk"

- Rozciągnij się na tyle, na ile możesz to zrobić swobodnie, i napnij rozciągnięte mięśnie niemal w maksymalnym stopniu.
- Napięcie powinno narastać płynnie i osiągać szczyt w trzeciej, czwartej sekundzie. Nie kurcz rozciągniętych mięśni eksplozywnie!
- Nie wstrzymuj oddechu w trakcie skurczu, tylko płytko oddychaj.
- Utrzymuj stałe wysokie napięcie przez 5–7 sekund, aż przeciążone mięśnie zaczną drżeć i w końcu popuszczą. Jeżeli mięśnie nie odpuszczą może to wymagać nabrania pewnej wprawy, sam usuń napięcie.
- Uwalniając napięcie, wydaj westchnienie ulgi, identycznie jak w oddechu kontrastowym.
- Zwiększ rozciągnięcie – ostrożnie, ale bez zwłoki.
- Pozostań w odprężeniu przez 5–7 sekund, a potem powtórz sekwencję.
- Słuchaj zdrowego rozsądku.

Dlaczego nie powinieneś rozciągać więzadeł – i jak przekonać się, czy to robisz

Powtarzam: rozciąganie więzadeł nie jest potrzebne do uprawiania nawet najbardziej zaawansowanej gimnastyki czy sztuk walki! Mięśnie mają wystarczająco dużo „wolnej" długości, by pozwolić ci na robienie szpagatu, musisz tylko nauczyć się je odprężać.



Trzymaj się z dala od takiego rozciągania.

Możesz dojść do szpagatu – nawet podpartego – przez reedukację układu nerwowego. Niemniej niektóre asany jogiczne (np. *goraksha asana*, *sakthi chalini*, *khana peeda* czy *gomukhasana*) można wykonać jedynie przez

rozciągnięcie więzadeł. Podobnie jest z pewnymi zachodnimi ćwiczeniami stretchingowymi, w tym z niesławnym siadem płotkarskiem (*hurdler stretch*). Trzymaj się od nich z daleka. Nie oferują one absolutnie żadnych korzyści sportowych – przynajmniej nie dla naszego gatunku.

Więzadła spajają stawy. Nie znoszą dobrze rozciągania (chyba że u dzieci). Rozciągnij więzadło zaledwie o sześć procent, a zerwie się. Ale nawet jeśli zdołasz rozciągnąć je bez przerywania, nie myśl, że wszystko w porządku. Więzadło poddane nadmiernemu rozciągnięciu ulega mikrorozdarciom, bliznowacieje, wydłuża się i osłabia (jest to tzw. deformacja plastyczna). Rozciągnięte więzadło oznacza luźny, niestabilny staw, który sam prosi się o poważną kontuzję. A także oznacza zwyrodnienie (osteoartrozę), gdyż nadruchomość prowadzi do zmian degeneracyjnych w chrzęstnej wyściółce stawu.

Po czym można poznać, czy rozciąga się więzadła? Prawdopodobnie rozciągasz je, jeśli odczuwasz dyskomfort lub ból w stawie. Podajmy przykład: mięśnie z tyłu ud łączą się ze swymi ścięgnami kilka centymetrów powyżej kolana. Jeżeli rozciągając te mięśnie, czujesz ciągnięcie z tyłu kolana, znaczy to, że ewidentnie obciążasz więzadła i torebki stawowe, zamiast rozciągać mięśnie. Rozwiązaniem jest niewielkie ugięcie kolan, tak by odciążyć więzadła i skupić rozciąganie na obszarze między mięśniami pośladkowymi a punktem znajdującym się na szerokość dłoni nad kolanem.

Prawidłowym odczuciem w trakcie poprawnego treningu gibkości jest tylko napięcie mięśni – choć może być ono bolesne.

Rozciąganie po kontuzji

Rehabilitacja nie jest obszarem, w którym jestem specjalistą. Z biegiem lat nauczyłem się zaś wypowiadać tylko o sprawach, o których mam pojęcie, toteż nie będę się tu zbytnio rozwodził. Ograniczę swoje refleksje

Odprężenie wymuszone – rosyjski duch w ćwiczeniach rozciągających

Choć prymitywny standardowy protokół rozciągania izometrycznego podnosi gibkość lepiej niż konwencjonalne metody rozciągania biernego i buduje przy tym pewien stopień siły, istnieją pewne profesjonalne sztuczki, które przekształcają podejście oparte na zasadzie skurcz–odprężenie w prawdziwą termonuklearną broń stretchingu.

Weźmy na przykład odprężenie wymuszone – technikę-oksymoron, która powinna być wymyślona w rosyjskiej armii. Rozciągnij się, a potem skurcz wybrane mięśnie w przedziale 1/3–2/3 ich siły. Utrzymaj stałe, niezachwiane napięcie – to niezwykle ważne! Jeśli siłą mięśnia docelowego trzymasz jakiś ciężarek, powinien on pozostawać nieruchomy, a nie chodzić w górę i w dół.

Nie wstrzymuj oddechu. Oddychaj, ale płytko. Branie głębokich oddechów powodowałoby falowe narastanie i opadanie napięcia w rozciągniętym mięśniu, a chcemy tego uniknąć.

Utrzymuj napięcie, aż stanie się ono nie do zniesienia, a potem wypuść je z westchnieniem ulgi – nie pozwól, by powietrze uwięzło ci w płucach, jak dzieje się u osób w wielkim stresie – i zaraz zwiększ rozciągnięcie.

Jeśli masz dość siły psychicznej, utrzymuj napięcie mięśniowe aż do momentu, gdy mięśnie zaczną drżeć z wysiłku, a w końcu poddadzą się wyczerpane, niezdolne do kurczenia się ani chwili dłużej. Taka jest istota odprężenia wymuszonego. Adekwatna nazwa, prawda? Jak mawialiśmy w rosyjskich siłach specjalnych: „Jeśli nie potrafisz, nauczymy cię. Jeśli nie chcesz, zmusimy cię".

Jak długo ma trwać wstrzymanie? Trudno powiedzieć. Piętnaście sekund, trzydzieści, minutę, może jeszcze dłużej. Zależy to od całego szeregu zmiennych: intensywności skurczu, twojej odporności na ból, typu włókien mięśniowych. Verkhoshansky i Siff zauważają w książce *Supertraining*, że „przedłużony skurcz mięśni jest zwykle łatwiej utrzymać w wolnokurczliwych (tonicznych) mięśniach posturalnych niż w szybkokurczliwych (fazowych). W konsekwencji procedury rozciągnięcia powinny trwać dłużej w przypadku mięśni wolnokurczliwych, jeśli chcemy znacząco wzmóc ich elastyczność".

Na szczęście nie trzeba wykonywać biopsji, by poznać skład swoich mięśni pod względem włókien szybko- i wolnokurczliwych. Wystarczy metoda prób i błędów. Po pewnym czasie znajdziesz złoty środek. Tak na przykład zaobserwujesz być może, że twoje mięśnie z tyłu ud odprężają się całkiem nieźle po dziesięciu sekundach skurczu, choć z drugiej strony zginacze ud potrzebują całej minuty, zanim zostaną doprowadzone do wyczerpania.

Odprężenie wymuszone

- Rozciągnij się wygodnie jak najdalej to możliwe i skurcz mięśnie, które chcesz rozciągać, na 1/3–2/3 ich siły maksymalnej.
- Napięcie powinno wzrastać stopniowo i osiągnąć szczyt mniej więcej w trzeciej, czwartej sekundzie. Nie kurcz rozciągniętego mięśnia eksplozywnie!
- Utrzymuj stałe, niezmącone napięcie. Jeśli siłą mięśnia docelowego trzymasz jakiś ciężarek, powinien on pozostawać nieruchomy, a nie chodzić w górę i w dół.
- Nie wstrzymuj oddechu, tylko płytko oddychaj.
- Utrzymuj napięcie, aż stanie się to nie do zniesienia, a potem wypuść je z westchnieniem ulgi – nie pozwól, by powietrze uwięzło ci w płucach, jak dzieje się u osób w wielkim stresie – i zaraz zwiększ rozciągnięcie.
- Rozum, że „zaraz" znaczy „bez opóźnienia", a nie „szybkim ruchem".
- Czas trwania skurczu może wahać się od pięciu sekund do pięciu minut. Znajdź idealny przedział dla siebie metodą prób i błędów. Zacznij od skurczów 30–60-sekundowych.
- Jeśli masz dość siły psychicznej, utrzymuj napięcie mięśniowe aż do momentu, gdy mięśnie zaczną drżeć z wysiłku, a w końcu poddadzą się wyczerpane, niezdolne do kurczenia się ani chwili dłużej.
- Korzystaj z oleju w głowie!

Ostateczne wyzwanie. Dlaczego rozciąganie „scyzorykowe" podziała, gdy zawiedzie wszystko inne

Czuję wasz ból, rodacy.

Bill Clinton

Pewien kickbokser, który od lat sumiennie uprawiał rozciąganie izometryczne, przyszedł do mnie niedawno, szukając ostatniej deski ratunku. Do pełnego szpagatu poprzecznego brakowało mu zaledwie trzech cali, ale nie był w stanie zejść już ani odrobinę niżej. „Specjaliści" powiedzieli mu, że nie da rady, nie jest odpowiednio zbudowany do szpagatu i ma już zbyt wiele lat. Stosując odmianę rozciągania izometrycznego, opisaną poniżej, sprowadziłem go do pełnego szpagatu w ciągu dziesięciu minut, choć nie obyło się bez krzyków.

Ten potężny wariant PNF, zwany metodą „scyzoryka" (*clasp knife*), nie bawi się w oszukiwanie odruchu na rozciąganie, tylko go brutalnie kasuje! Korzysta w tym z niegodziwego oprogramowania mięśniowego, nazwanego odwróconym odruchem na rozciąganie. Nie potrzeba Einsteina, by z nazwy tej wygłówkować, że skoro odruch na rozciąganie powoduje skurcz mięśnia, to jego odwrotność wywoła odprężenie. Spotkałeś się z jego niecnym działaniem w praktyce, kiedy ktoś rozłożył cię w siłowaniu się na ręce. W jednej chwili twój biceps jest supernaprężony – a w następnej zmienia się w galaretę. Niektórzy neurolodzy i fizjoterapeuci porównują to zjawisko do nagłego zamykania się scyzoryka, gdy przyłoży się odpowiednio dużą siłę do ostrza – stąd obiegowe nazwy „objaw scyzoryka" i „rozciąganie scyzorykowe".

chomość stawów z książki *Superstawy*. Trzeba zadbać o nasmarowanie i wygładzenie chropawych powierzchni stawowych.

Program *Fast & Loose!* nadaje się dla wszystkich, którzy chcą cieszyć się gibkością ruchu i pełnią leniwej, zrelaksowanej energii jak pantera.

Szczegóły i rozkład zajęć

- Czołowy specjalista rosyjski prof. Matwiejew zaleca, by wykonywać rozciąganie izometryczne (w jego zakres wchodzą też oddech kontrastowy, odprężenie wymuszone i „scyzoryk") w 3–5 seriach każdego ćwiczenia cztery razy w tygodniu. Moim zdaniem, jest to trochę za dużo. Większości ludzi wystarczą 2–3 dni w tygodniu i 2–3 serie ćwiczenia. Niemniej nie jest to niewzruszona reguła – eksperymentuj. Dobrym pomysłem jest stopniowe zwiększanie trudności serii w trakcie treningu, przynajmniej niekiedy.

- Pamiętaj, by nie przedobrzyć. Jeżeli usztywniasz się i jęczysz obolały, znaczy to, że rozciągasz się za bardzo, za mocno lub za często. Przyhamuj, jeśli następnego dnia rano odczuwasz cokolwiek ponad lekką obolałość.

- Jeżeli masz ambicje szpagatowe, możesz przetestować hardcore'owy harmonogram Billa Wallace'a: dwie intensywne sesje stretchingu w tygodniu plus cztery lekkie. Podczas ciężkich możesz robić rozciąganie izometryczne, a w lekkich przeczekiwać napięcie.

- Nie musisz wykonywać wszystkich ćwiczeń rozciągających z podanej dalej listy. Wypróbuj każde z nich (jeśli pozwala ci na to zdrowie), a potem wybieraj. Większość osób nie potrzebuje rozciągania górnej partii ciała i powinna skupić się przede wszystkim na tylnej grupie mięśni ud oraz na zginaczach bioder.

- Kolejność wykonywania ćwiczeń nie jest dogmatyczna, ale przed rozciąganiem zginaczy bioder dobrze jest zrobić dekompresję kręgosłupa, a pachwinę rozciągać po zginaczach bioder.

- Jeżeli wykonujesz też ćwiczenia z moich książek *Fast & Loose!* oraz *Superstawy*, przeplataj je w następującej sekwencji:

Dzień 1. *Fast & Loose!*

Dzień 2. *Rozciąganie odprężone*

Dzień 3. *Superstawy*

Zrób przerwę, ilekroć musisz, i kontynuuj rotację. (Zalecenia te są oczywiście bardzo generalne. Zachęcam inteligentnych trenerów do kreatywności.)

- Przynajmniej na początku doradzam trzymać się z dala od techniki „scyzoryka". Bezpieczniejszymi propozycjami są oddychanie kontrastowe i odprężenie wymuszone.

- „Nie wolno zmuszać mięśnia do przyjęcia żadnej pozycji rozciągniętej, o ile nie był on uprzednio rozgrzany przez obciążenie wstępne" – ostrzegają wschodnioniemieccy eksperci J. Hartmann i H. Tunnemann. Brzmi to może troszkę paranoicznie, ale rzeczywiście izometryczny skurcz utrzymywany w czasie do jednej minuty wprowadza do mięśnia dawkę odprężającej krwi. Nie trzeba natomiast robić żadnej specjalnej rozgrzewki; to całkowita strata czasu.

- Ćwiczenia izometryczne igrają z proprioceptorami, zaburzając koordynację na całą resztę dnia. Dlatego nie wykonuj ich przed uprawianiem swojej dyscypliny sportu. Ogólnie zasada jest taka: jeżeli musisz robić statyczne rozciąganie, zanim przejdziesz do swojej aktywności sportowej, nie jesteś jeszcze gotów na jej wykonywanie. Istnieją tu tylko nieliczne wyjątki, np. izometryczne ćwiczenia na barki i nadgarstki przed przysiadem u napakowanych trójboistów siłowych, którzy inaczej nie weszliby pod gryf.

- Rób ćwiczenia z tej książki jako ostatnie – zaraz po odbyciu swojego treningu lub na zakończenie dnia (ale, o ile to możliwe, nie tuż przed położeniem się spać).

Ćwiczenia rozciągania odprężonego

1. Podrasowany skłon do ziemi 50
2. Dekompresja kręgosłupa w zwisie 52
3. Udoskonalona kobra 56
4. Skłon boczny 59
5. Rotacja kręgosłupa 62
6. Boczne rozciąganie karku i mięśnia czworobocznego . . . 64
7. Środek na ból głowy 65
8. „Odgarbiające" rozciąganie szyi 66
9. Kręcenie głową 67
10. „Otwieracz klaty" 68
11. Sięgniecie za głowę 70
12. Rozciąganie bicepsów i barków 71
13. Rozciąganie łopatek i mięśni najszerszych grzbietu 72
14. Luzowanie szczytu pleców 74
15. Zgięcie nadgarstków 77
16. Wyprost nadgarstków 78
17. „Dzień dobry" – rozciąganie mięśni z tyłu ud
    a) na stojąco 79
    b) na krześle 82
    c) na podłodze 82
18. Rozciąganie zginaczy bioder w przyklęku 83
19. Rozciąganie zginaczy bioder w wykroku 85
20. Rozciąganie zginaczy bioder w postawie karate 87
21. Rozciąganie pachwiny w postawie karate 89
22. Rozciąganie pachwiny na siedząco 91
23. Rozciąganie łydek 95
24. Rozciąganie goleni i grzbietu stopy 97

rehabilitacyjne do drobnych naderwań mięśni – wszystko inne to problem twojego lekarza.

Jednym zdaniem: OLUU go, a potem rozciągaj. OLUU to Odpoczynek, Lód, Ucisk i Uniesienie – nie będę ich tłumaczył, bo każdy to robi. Przejdźmy do rozciągania.

Wykonaj je koniecznie i to najszybciej jak można, na pewno w ciągu pierwszych 24 godzin. Kiedy mięsień rozrywa się, taki sam los spotyka naczynia krwionośne. Wewnętrzne krwawienie powoduje kurczenie się mięśnia, będące typową reakcją na dowolną substancję „obcą".

Gdy mięsień ulega urazowi, ucieka w skurcz – na wszelki wypadek. Pociąga to za sobą kilka problemów. Po pierwsze, gojenie wlecze się w nieskończoność, gdyż nadmierne napięcie toniczne ogranicza krążenie krwi. Jest to zjawisko pożyteczne zaraz po urazie, gdy ogranicza obrzęk, ale staje się niepożądane po dniu czy dwóch. Po drugie, wskutek ograniczonego ukrwienia oraz braku aktywności zaczyna się atrofia mięśnia. Po trzecie, traci się gibkość. Jeśli mięsień przebywa znaczą ilość czasu w pozycji skróconej, odruch na rozciąganie staje się przesadnie wrażliwy (mniejsza długość mięśnia i nadmierne napięcie toniczne stają się nową „normą"). Ponadto słabszy i bardziej napięty mięsień będzie prowadził z czasem do dalszych problemów. Ma większą szansę ulec ponownej kontuzji, a wraz z nim inne, zdrowe mięśnie (w rezultacie utraty równowagi ciała lub działania mechanizmu kompensacji).

Dlatego rozciągaj pierona! Zobacz, co boli najbardziej, i rób właśnie to, przestając tuż przed pojawieniem się BÓLU pisanego wielkimi literami. W rehabilitacji sprawdza się stare powiedzenie *no pain, no gain* (dosł. nie ma zysku bez bólu).

Bardzo skuteczne w usuwaniu napięcia dowolnego pochodzenia jest rozciąganie typu skurcz–odprężenie. Będąc zaś pewną formą treningu siłowego, pomaga też zapobiegać atrofii mięśnia. Na jakiś czas zapomnij o piekielnych wynalazkach, takich jak „scyzoryk", i trzymaj się oddechu kontrastowego czy odprężenia wymuszonego na niskich obrotach. Wykonuj ćwiczenia wiele razy w ciągu całego dnia. Skoncentruj się na faktycz-

nym napięciu i odprężeniu kontuzjowanego miejsca. Podczas napinania bolącej części ciała możesz uciskać ją palcami lub kostkami pięści.

Ponadto pamiętaj, że stretching nie jest panaceum, zwłaszcza na plecy. Ci z was, którzy odczuwają bóle w plecach (czyli – jeśli statystyki nie kłamią – co drugi Amerykanin i Europejczyk), niechaj wypiszą sobie na czole: rozciąganie złagodzi ból, ale nie usunie przyczyny.

Napięcie i ból są tylko objawami. Prawdziwym problemem jest zwykle słabość. Słaby mięsień pleców musi mocno napinać się, by powstrzymać cię przed chodzeniem na czworaka (prostowniki kręgosłupa są mięśniami antygrawitacyjnymi). Napięcie to jest trudne do utrzymania, więc mięsień się blokuje. Ruchomość i ukrwienie zmniejszają się, zatem mięsień robi się jeszcze słabszy i w konsekwencji kurczy się jeszcze silniej, dalej osłabiając się i napinając jeszcze bardziej... To błędne koło.

Wniosek: próby rozwiązania problemów z plecami przez stretching są mniej więcej tak samo przydatne jak zmiana oleju w „Titaniku". Lepiej, abyś zapoznał się z podstawami martwego ciągu. Moja książka *Power to the People!* w tym pomoże.

Demografia rozciągania

O wyborze ćwiczeń rozciągających decyduje przede wszystkim twój wiek i płeć w większym nawet stopniu niż uprawiana dyscyplina sportu czy formy aktywności. Wielka szkoda, że trenerzy juniorów i inni ludzie, którzy powinni dysponować odpowiednią wiedzą, nie doceniają wagi tego prostego faktu.

Weźmy na przykład gimnastykę dziewcząt. Rosyjski specjalista W. I. Fillipowicz pisze w swojej książce *Teoria i metodologia gimnastyki*: „Zauważalna łatwość, z jaką młodziutkie gimnastyczki opanowują ćwiczenia wymagające maksymalnej gibkości, często zachęca do wymuszania procesu rozwoju danej cechy. Szkodliwe skutki tego mogą nie ujawniać się od razu. Niemniej nadmierne akcentowanie gibkości w młodym wieku może mieć negatywny wpływ na siłę stawów, doprowadzić do rozmaitych deformacji kręgosłupa i wywrzeć niezdrowy efekt na kształtowanie postawy ciała.

Rozwój gibkości musi dokonywać się stopniowo. Trzeba pamiętać, że młodziutkie gimnastyczki mają często tzw. niewydolność aktywną. Nie są w stanie osiągnąć wielkiego zakresu ruchu nie z powodu braku elastyczności mięśni i więzadeł, ale z powodu niedostatecznej siły mięśni napędowych danego ruchu. Innymi słowy, nie można u nich w pełni spożytkować ruchomości anatomicznej stawów. Jest więc jasne, że w celu osiągnięcia maksymalnej amplitudy ruchu trzeba pracować jednocześnie nad rozwojem siły i gibkości."

Dziewczynki powinny koncentrować się na rozciąganiu aktywnym, o którym piszę w książce *Superstawy*, w pewnych przypadkach całkowicie rezygnując z innych metod.

Fillipowicz posuwa się aż do stwierdzenia, że dzieci poniżej wieku dziesięciu, jedenastu lat (zarówno dziewczynki, jak i chłopcy) nie powinny wykonywać żadnych ćwiczeń rozciągania biernego – żadnych ćwiczeń roz-

ciągania w odprężeniu czy rozciągania typu skurcz–odprężenie, nic z tych rzeczy!

Brzmi to sensownie również z psychologicznego punktu widzenia. Dzieci nie mają dość cierpliwości ani kontroli nad własnym ciałem, by stosować tak wyrafinowane metody jak odprężenie wymuszone czy tak nudne jak przeczekiwanie napięcia.

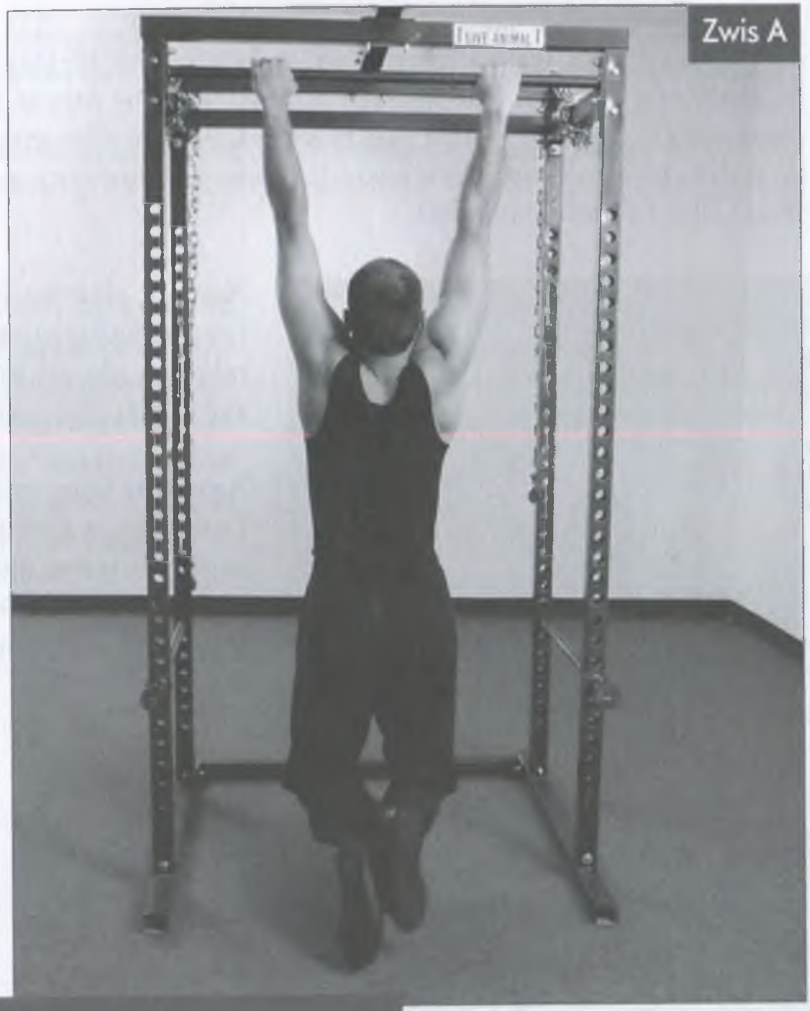
W odniesieniu do dzieci Fillipowicz i inni eksperci radzieccy przestrzegają zwłaszcza przed nadmiernym rozciągnięciem u sześcio-, siedmiolatków barków (zalicza się do tego również ciągnięcie malucha za rękę, by pospieszyć go do autobusu) czy kręgosłupa, gdyż struktury te są bardzo wrażliwe w tym wieku.

Przed ukończeniem dziesięciu, jedenastu lat twoje gremliny powinny więc unikać różnych wariantów skłonu do przodu, a szczególnie do tyłu. Natomiast generalnie dzieci mogą agresywniej korzystać ze stawów biodrowych i skokowych.

Ostrożność w rozciąganiu i innych wyczynach sportowych powinna zachować też młodzież w okresie skokowego wzrostu. Hormony u nastolatków robią wszystko, co w ich mocy, by zachować giętkość więzadeł, pozwalającą na zdrowy rozrost kości, ale to „wszystko" nie zawsze wystarcza.

Szczególną przezornością w kwestii rozciągania powinny wykazać się kobiety w ciąży oraz w kilka miesięcy po porodzie. Najlepiej, by zasięgały w tym względzie porady swojego lekarza. Urodzenie dziecka wymaga nadzwyczajnej gibkości, w związku z czym organizm kobiety wytwarza specjalny hormon o nazwie relaksyna, który poluźnia więzadła. Relaksyna nie działa jednak wybiórczo – reagują na nią więzadła wszystkich stawów. Nie ulegną one łatwo rozdarciu, ale mogą nadmiernie się rozciągnąć, prowadząc do destabilizacji stawu.

Większość dorosłych powinna skupić się na prezentowanych w tej książce ćwiczeniach typu skurcz–odprężenie, tak by nauczyć swoje usztywnione mięśnie poddania się rozciąganiu. Dla starszych przydatne jest także rozciąganie izometryczne, ale powinni pamiętać też o ćwiczeniach na ru-



Zwis A

W trakcie wdechu uważaj, by się nie podciągać, gdyż zmniejszyłoby to stopień rozciągnięcia.

Do wykonania ćwiczenia wystarczy najzwyklejszy drążek do podciągnięć (z dodatkowym obciążeniem w postaci żony lub bez niego). Wykonaj przy tym czasem oddech kontrastowy, a efekty cię powalą!

Zrób zwis z drążka. Jeśli nie masz dość siły, by utrzymać ciężar całego ciała, skorzystaj z maszyny do wyciągu dolnego w klubie fitness. Jeżeli zaś masz alergię na kluby fitness (nie ty jeden), umocuj silne gumy bandżi do jakichś belek pod sufitem w piwnicy, uklęknij na złożonym grubo ręczniku i chwyć za gumowe paski.

Zwis B

Nabierz głęboko powietrza i napnij każdy mięsień ciała, pilnując, aby się nie podciągać w górę (fot. zwis A).

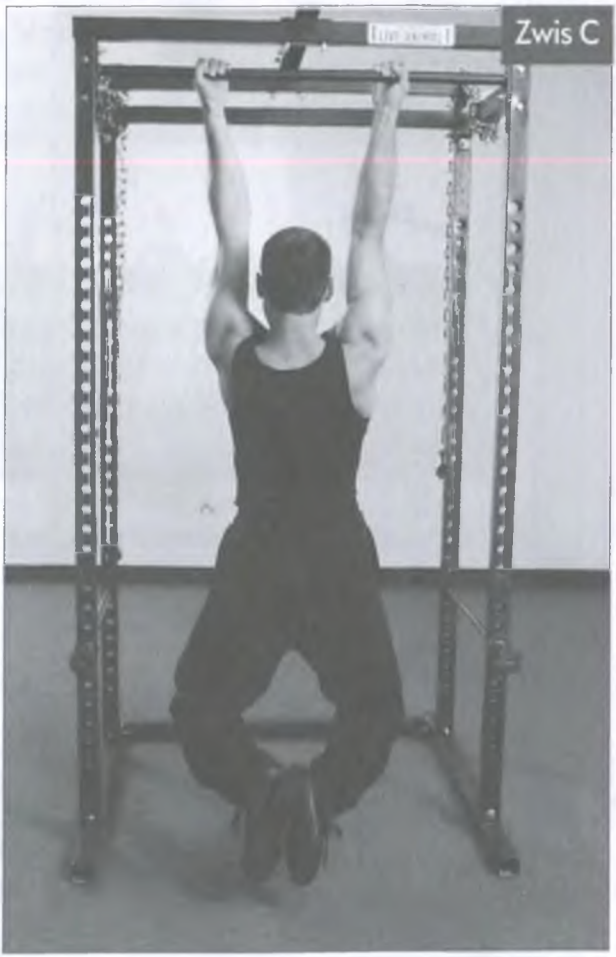
Na chwilę wstrzymaj oddech i napięcie, a potem niechaj nagle powietrze ujdzie z ciebie razem z napięciem. Opadniesz i „urośniesz" (fot. zwis B).

Powtórz. Za każdym razem zmieniaj chwyt – raz grzbietem dłoni do przodu, raz do tyłu (fot. zwis C).

Najlepiej byłoby ćwiczyć zwisy codziennie po kilka razy w trakcie całego dnia. Niemniej dwa razy w tygodniu będą lepsze nic całkowita klapa.

Rozciąganie kręgosłupa i zginaczy bioder – a także szpagaty – będą szły zdecydowanie gładziej, jeśli poprzedzi się je dekompresją kręgosłupa w zwisie.

Pamiętaj też, by powisieć trochę po podnoszeniu ciężarów. Seria zwisów po każdej serii martwego ciągu to znakomity dodatek zdrowotny do programu siłowego z *Power to the People!*


Zwis C

3. Udoskonalona kobra

Tradycyjne ćwiczenie stretchingowe z wygięciem do tyłu, czyli zapożyczona z jogi kobra, jest dalekie od doskonałości. Po pierwsze, wielu osobom, zwłaszcza kobietom, trudno jest utrzymać ciężar ciała w takiej pozycji, a w konsekwencji nie mogą skupić się na rozciąganiu. Po drugie, zakres rozciągania jest ograniczony długością rąk. Obu tym problemom można łatwo zaradzić, jeżeli zamiast podpierać się w pozycji do pompek oprze się dłonie na jakimś przedmiocie, którego wysokość odpowiada stopniowi twojego rozciągnięcia – może to być stołek, krzesło czy partner treningowy.

Tradycyjne ćwiczenie stretchingowe z wygięciem do tyłu, czyli zapożyczona z jogi kobra, jest dalekie od doskonałości.

1

2

3

4

5

6

7

9

10

11

12

13

14

15

16

17A

17B

17C

18

19

20

21

22

23

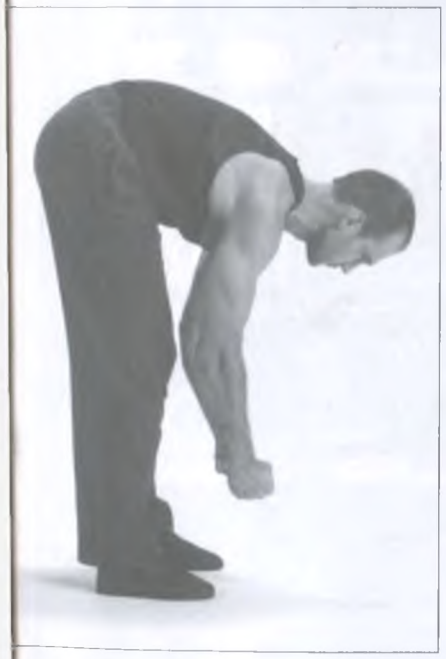
24

1. Podrasowany skłon do ziemi

Powoli pochyl się najgłębiej, jak możesz to zrobić swobodnie. Nie ma powodu, żeby traktować to ambicjonalnie.

Kolana miej zablokowane albo niemal zablokowane, a ciężar ciała zrównoważ na całej powierzchni między palcami stóp a piętami. Trzymaj głowę pochyloną do dołu; nie unoś jej w żadnym momencie tego ćwiczenia.

Dla niektórych osób pozycją z głową do dołu jest niebezpieczna. Dowiedz się od swojego lekarza, czy do nich należysz.



Zrób wdech – do „brzucha", jeśli wiesz jak – nie wyskakując jak podnośnik hydrauliczny. Maksymalnie mocno zaciśnij pośladki (jeśli masz z tym problem, wyobraź sobie, że ściskasz między nimi monetę) i zaciśnij dłonie w pięści, tak żeby pobielały ci kostki. Pozostań w takiej pozycji przez sekundę.

Potem odetchnij – niech ujdzie z ciebie zarówno powietrze, jak i napięcie. Jeżeli słuchałeś jak dobry harcerz, twój tułów opadnie nieco w dół i rozciągnie tylną stronę ciała: mięśnie z tyłu ud i pośladkowe, a przede wszystkim dolny odcinek kręgosłupa.

By zabezpieczyć się przed hiperwentylacją i zawrotami głowy, odczekaj kilka chwil przed zrobieniem wdechu.

Powtarzaj ćwiczenie do momentu, gdy nie będziesz już w stanie schodzić ani trochę niżej lub pojawi się jakikolwiek dyskomfort (zawroty, uczucie ciężkości w głowie, nieciekawe wrażenia w kręgosłupie czy cokolwiek innego). Wiedz, że dla niektórych osób pozostawanie z głową do dołu jest szkodliwe; poradź się lekarza na temat swojej sytuacji.

Gdy dojdziesz do swojej granicy skłonu na dziś lub po prostu będziesz mieć dosyć tego ćwiczenia, ugnij nieco kolana i przed wyprostowaniem się zrób półprzysiad. To bardzo ważne dla bezpieczeństwa kręgosłupa!

Gdy dojdziesz do swojej granicy skłonu na dziś lub po prostu będziesz mieć dosyć tego ćwiczenia, ugnij nieco kolana i przed wyprostowaniem się zrób półprzysiad. To bardzo ważne dla bezpieczeństwa kręgosłupa!

Nie pozostawaj odprężony między kolejnymi napięciami tułowia dłużej niż parę sekund, gdyż możesz wtedy naciągnąć więzadła kręgosłupa.

Uczeni odkryli, że kiedy kręgosłup jest nadmiernie przegięty, czyli bardzo zaokrąglony, mięśnie dolnej partii pleców wyłączają się i całą odpowiedzialność za utrzymanie kręgosłupa przerzucają na więzadła. Oznacza to dla nas dwie sprawy. Po pierwsze, jeżeli próbujesz podnieść się z pozycji skrajnego skłonu siłą kręgosłupa, mając proste nogi, narażasz się na wielkie ryzyko urazu. Po drugie, ponieważ jesteś zbyt mądry na to, by rozciągać więzadła, nie będziesz pozostawał zbyt długo zrelaksowany między kolejnymi naprężeniami tułowia.

2. Dekompresja kręgosłupa w zwisie

Pewien mój znajomy, główny inspektor w wydziale policji w jednej z byłych republik radzieckich, był bardzo skrępowany swoim wzrostem – a w zasadzie jego brakiem – i ćwiczył codziennie zwisy z drążka do podciągania się. Żona (przewyższająca go wzrostem) zaplatała ramiona i nogi wokół jego talii i wisiała na nim aż do wyczerpania siły jego rąk.

To osobliwe ćwiczenie przyniosło rezultaty; po pewnym czasie facetowi przybyło kilka centymetrów wzrostu.

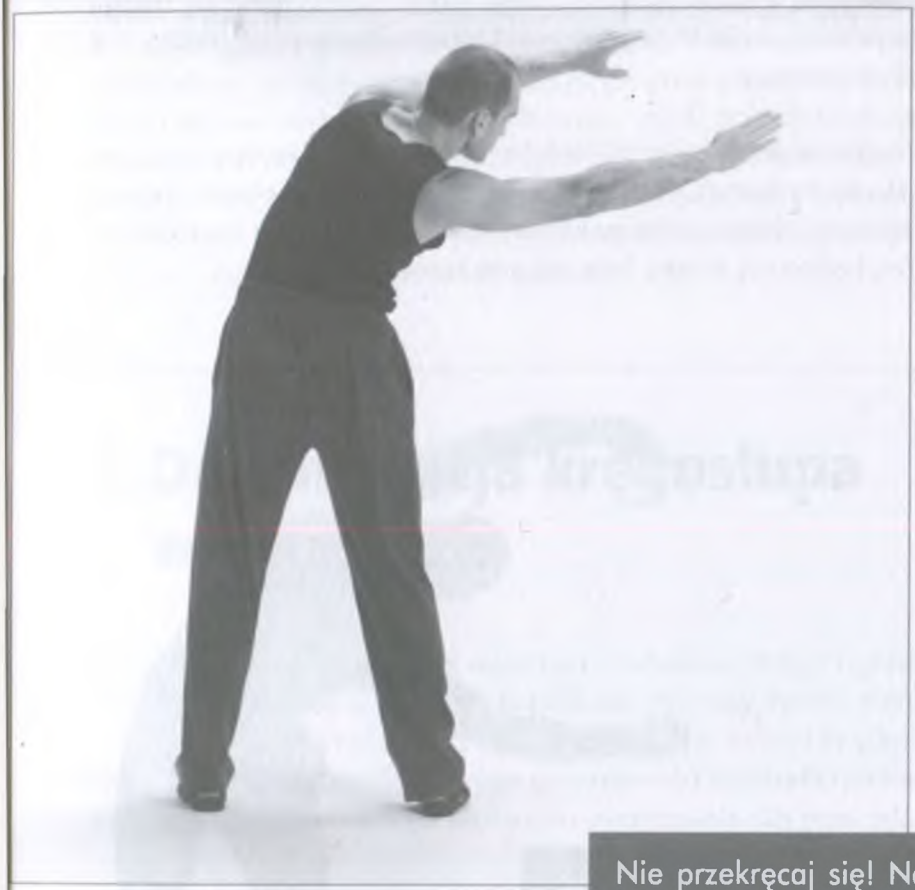
Krążki międzykręgowe – upchane pomiędzy kręgami kręgosłupa jak w kanapce – służą jako amortyzatory wstrząsów. Aby wykonać to zadanie, nasiąknięte są wodą jak gąbka. Niestety, nieubłagana siła grawitacji wyciska z nich wilgoć. W końcu krążki wysychają, cienieją i stają się kruche. Kręgosłup kurczy się, usztywnia i zwiększa podatność na kontuzje.

Kiedy astronauci wracają na Ziemię, są za sprawą doświadczania zerowej grawitacji o kilka centymetrów wyżsi, niż byli przed startem. Jeśli NASA nie składa ci oferty lotu, dekompresja kręgosłupa przez zwis z drążka (głową w górę lub w dół) pozwoli krążkom na wchłonięciem większej ilości wilgoci. Nie tylko pozwoli ci to odzyskać wzrost z najlepszych lat młodości, ale znacznie poprawi też stan kręgosłupa i jego ruchomość.

Za jakąś sekundę wypuść napięcie. Twoje ciało powinno ugiąć się trochę w bok bez przekręcania. W przeciwnym kierunku poruszą się biodra, byś zachował równowagę.

Gdy nie będziesz mógł już zejść w dobrej postawie ani trochę niżej, zaciśnij pośladki, by dostać „dopalacz" wypromieniowania, i powoli podnieś się po tym samym torze ruchu, po którym robiłeś skłon. Jeżeli nie napniesz pośladków, będzie cię kusiło, żeby się przekręcić w biodrach.

Powtórz ćwiczenie w drugą stronę.



Nie przekręcaj się! Na tym zdjęciu pokazano nieprawidłowa postawę. Przekręcenie jest ewidentne – lewy bark ciągnie tułów do przodu.

5. Rotacja kręgosłupa

Usiądź prosto na krześle ze sztywnym parciem. Porządnie zakotwicz stopy, by unieruchomić biodra. Możesz np. owinąć stopy o nogi krzesła.

Wypnij klatkę piersiową i obróć tors w osi kręgosłupa. Złap się oparcia krzesła.

Jak zwykle powinieneś spiąć mięśnie, które mają być rozciągane. Jeśli obracasz się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, jak na zdjęciu, pchaj krzesło w przeciwnym kierunku (w lewo). Korzystaj z mięśni talii; ręce mają tylko przekazywać siłę. W odróżnieniu od poprzednich ćwiczeń, które dobrze reagują na jednosekundowe napięcia, to zwykle wymaga dłuższego czasu utrzymania skurczu, zwykle 5–10 sekund. Naturalnie nie powinieneś aż tak długo wstrzymywać oddechu; oddychaj więc płytko.

Wypuść napięcie i powietrze i zwiększ rozciągnięcie, przekręcając się jeszcze dalej z pomocą rąk. Nie przygarbiaj się.

Utrzymaj pozycję, a potem zmień stronę. Nagrodą będzie zwiększona ruchomość rotacyjna kręgosłupa. Jeśli jesteś golfistą, nie krępuj się wyrazić swoją wdzięczność przez uwzględnienie mnie w swoim testamencie.

Jak zwykle powinieneś spiąć mięśnie, które mają być rozciągane. Jeśli obracasz się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, pchaj krzesło w przeciwnym kierunku.

6. Boczne rozciąganie karku i mięśnia czworobocznego

Usiądź na krześle. Złap je pod siedzeniem lewą ręką.

Powoli zegnij głowę i tułów w prawo, utrzymując lewą rękę prostą. Powinieneś mieć doznanie rozciągania po lewej stronie karku.

Nie staraj się zanadto powiększać zakresu ruchu. Skup się na uwalnianiu kredytu napięcia narosłego w karku i barkach.

Umieść prawą dłoń na lewej stronie głowy, jak pokazuje zdjęcie.

Przez pewien czas (od 5 sekund do minuty, jeśli masz bardzo napięty kark) naciskaj dłonią na głowę, a głową na dłoń, oddychając płytko.

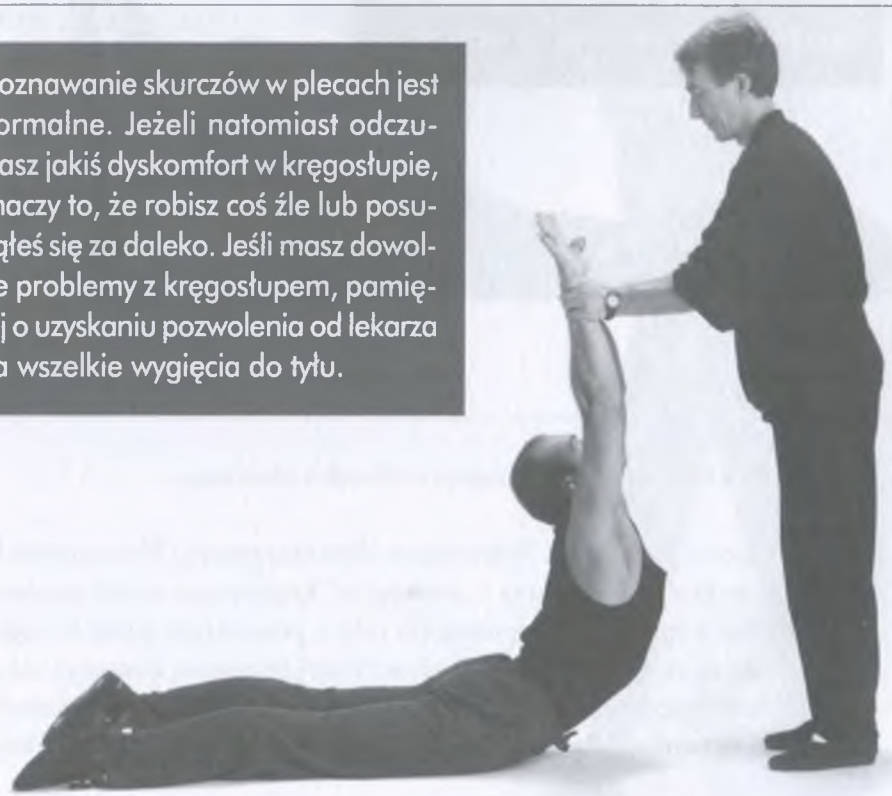
Zrób wydech i odpręż się. Kark rozciągnie się jeszcze trochę bardziej.

Powtórz kilkakrotnie. Nie staraj się zanadto powiększać zakresu ruchu. Skup się na uwalnianiu kredytu napięcia narosłego w karku i barkach.

Wykonaj ćwiczenie w drugą stronę.

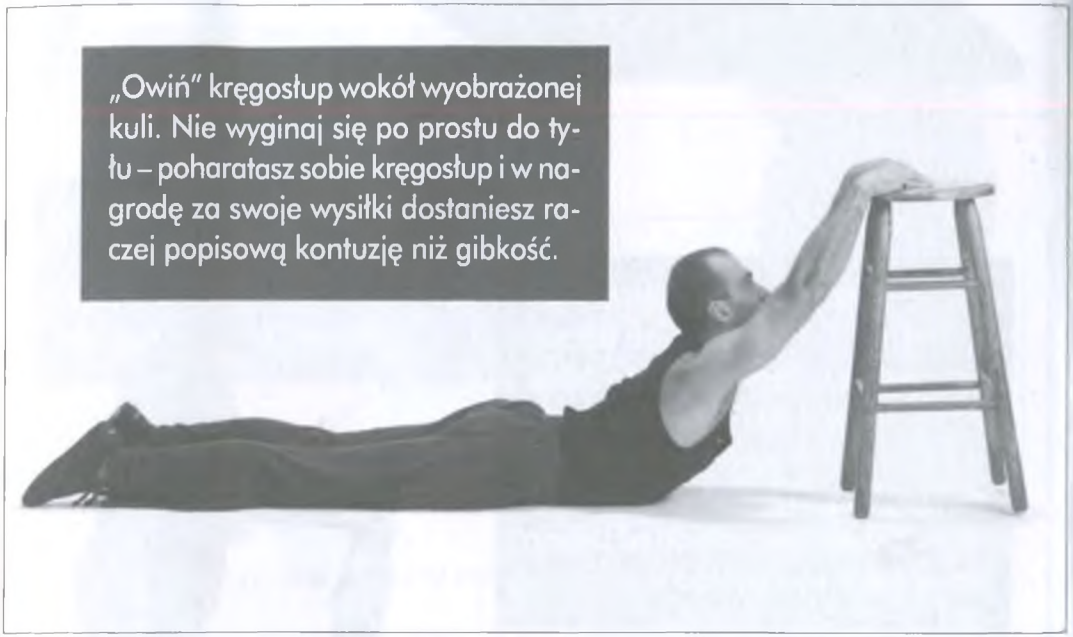
Wypnij klatkę piersiową i wydłuż całe ciało od palców stóp po palce rąk.

Doznawanie skurczów w plecach jest normalne. Jeżeli natomiast odczuwasz jakiś dyskomfort w kręgosłupie, znaczy to, że robisz coś źle lub posunąłeś się za daleko. Jeśli masz dowolne problemy z kręgosłupem, pamiętaj o uzyskaniu pozwolenia od lekarza na wszelkie wygięcia do tyłu.



Ręce i nogi miej proste, wyprostuj stopy i wypnij klatkę piersiową. Wyciągnij kręgosłup, starając się odtworzyć doznania doświadczane podczas zwisu dekompresyjnego. Wykrocz poza rozciąganie samego kręgosłupa; wydłuż całe ciało od palców stóp po palce rąk. Manewr ten otwiera przestrzenie między kręgami kręgosłupa, dając krążkom i stawom kręgosłupa więcej miejsca do zabawy.

Zrób wdech i napnij pośladki oraz mięśnie proste brzucha. To ostatnie oznacza spięcie ich jak przed przyjęciem ciosu, a nie wciągnięcie czy nadęcie brzucha. Jeśli trudno ci to wykonać, można zaaranżować prawdziwy cios.



Wypuść z siebie powietrze i napięcie. Biodra obwisną.

Udoskonalona kobra jest ćwiczeniem dwuetapowym. Następnym krokiem jest nabranie powietrza i „owinięcie" kręgosłupa wokół wyobrażonej kuli. Nie wyginaj się po prostu do tyłu – poharatasz sobie kręgosłup i w nagrodę za swoje wysiłki dostaniesz raczej popisową kontuzję niż gibkość. W odróżnieniu od bezmyślnego wygięcia do tyłu, „wydłużanie/owijanie" nie ogranicza ruchu kilku dolnych kręgów, ale uruchamia kręgo-

słup na całej długości. Skutek: większa elastyczność, mniejsze obciążenie dolnej partii placów.

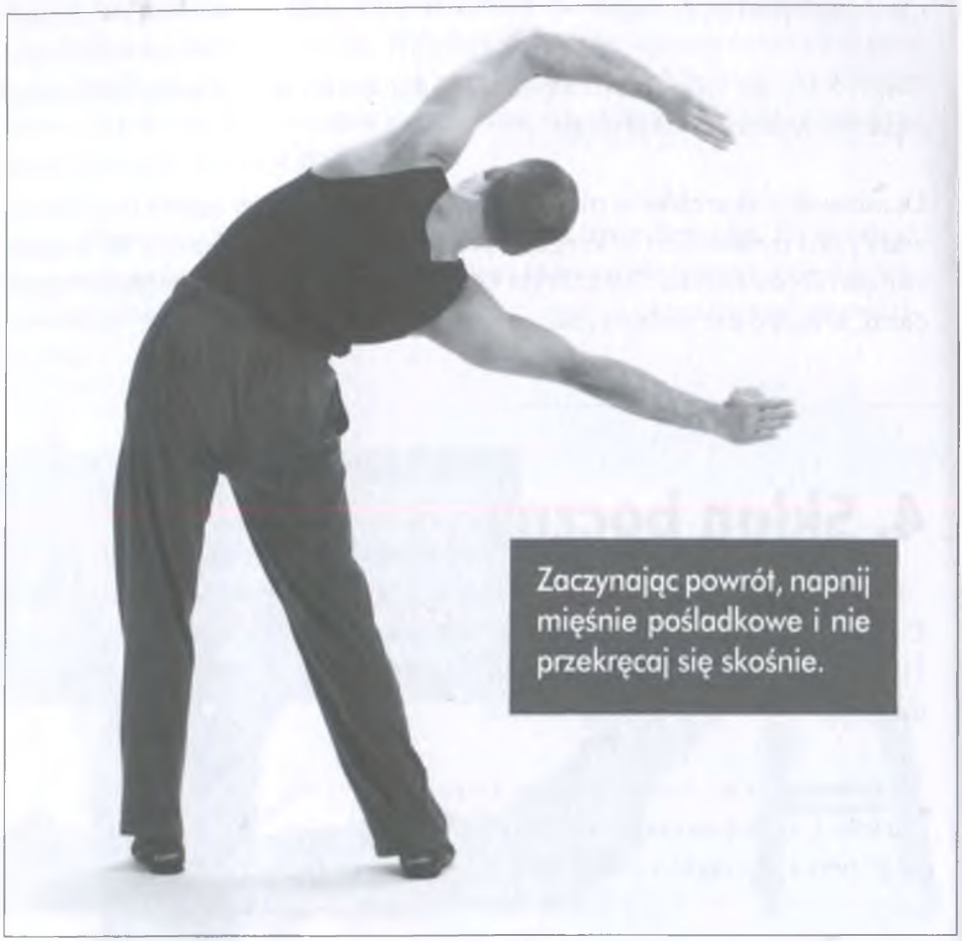
Odpręż się na kilka chwil i powtórz oba kroki: napięcie/rozluźnienie, a potem wydłużanie/owijanie.

Doznawanie skurczów w plecach jest normalne. Jeżeli natomiast odczuwasz jakiś dyskomfort w kręgosłupie, znaczy to, że robisz coś źle lub posunąłeś się za daleko. Niektórym osobom, cierpiącym na problemy z plecami, w ogóle nie wolno robić znacznych zgięć kręgosłupa.

4. Skłon boczny

Cymes ten rozciągnie ci mięśnie boczne i jeszcze bardziej zdekompresuje kręgosłup, dając poczucie nabierania wzrostu.

Stań, mając nogi rozstawione na szerokość barków i zablokowane w kolanach. „Urośnij" przez wyciągnięcie rąk do góry.



Pochyl się dokładnie w bok, jakbyś ślizgał się po ścianie (zdjęcie powyżej). Nie przekręcaj się!

Weź wdech i mocno zaciśnij pośladki. Ilekroć masz problem z napięciem jakiegoś mięśnia, pomaga w tym skurczenie mięśni pośladkowych. Jeśli chcesz wiedzieć dlaczego, poczytaj o zjawisku wypromieniowywania np. w *Nagim wojowniku, Więcej niż bodybuilding* albo *Power to the People!* Albo po prostu przyjmij to do wiadomości jako prawdę objawioną, bo Partia ma zawsze rację.

Jeśli masz naciągnięty mięsień, powiedzmy, po lewej stronie szyi, bądź ostrożny z rozciąganiem w przeciwną stronę (prawą). Kiedy rozciąga się jakiś mięsień, jego antagonista musi się skracać. Nie jest to wielka sprawa, chyba że ów antagonista jest kontuzjowany; może wtedy dostać skurczu. Zasada ta odnosi się do wszystkich ćwiczeń z rozciąganiem. Tak na przykład jeżeli masz uraz mięśni z tyłu ud, a ambitnie rozciągasz mięsień czworogłowy i zginacz bioder, kontuzjowany mięsień dostanie skurczu, a ty będziesz krzyczał: „Mamusiu!"

7. Środek na ból głowy

Ta odmiana poprzedniego ćwiczenia jest prekursorem wszelkich ćwiczeń zwalczających napięciowe bóle głowy.

Jeśli odczuwasz ból w jakimś mięśniu, bądź ostrożny z rozciąganiem jego antagonisty, bo możesz zapłacić za to bolesnymi skurczami.

Obróć głowę nieco w prawo, jakbyś starał się dotknąć brodą obojczyka. Lewa ręka może znajdować się w dowolnej wygodnej pozycji, ale lepiej umieścić ją z tyłu za łopatkami, najlepiej zaś złapać prawy pionowy szczebel krzesła, jeśli sięgasz tak daleko.

Nacisk stosuj w płaszczyźnie przechodzącej przez twój lewy bark i prawe

kolano (pozostałe instrukcje jak w poprzednim ćwiczeniu). Naturalnie wykonuj ćwiczenie w obie strony, zawsze kończąc po bardziej napiętej.

8. „Odgarbiające" rozciąganie szyi

Jeśli pracujesz przy komputerze lub za biurkiem, jest niewykluczone, że twoje mięśnie z przodu szyi skróciły się, przez co sprawiasz wrażenie przygarbionego.

Zanim zabierzesz się do przedstawionego poniżej ćwiczenia, musisz dostać na nie pozwolenie od swojego lekarza, szczególnie jeśli masz wysokie ciśnienie tętnicze lub problemy z szyją.

Podobnie może być, jeżeli wykonujesz najgłupsze z wszystkich ćwiczeń na mięśnie brzucha – spiny. Powiedz im stanowcze „nie" i skorzystaj z programu *Kuloodpornych mięśni brzucha*. I nie zapominaj rozciągać szyi.

Zanim zabierzesz się do przedstawionego poniżej ćwiczenia, musisz dostać na nie pozwolenie od swojego lekarza, szczególnie jeśli masz wysokie ciśnienie tętnicze lub problemy z karkiem. Jest to znakomite ćwiczenia dla jednych, a całkiem nieodpowiednie dla innych. Stało się moim ulubionym, od kiedy wjechałem w tyłek ostro hamującego tira, bo choć wyszedłem żywy, to bez szyjnego zakrzywienia kręgosłupa. Dzięki, Carl.

Połóż się na ławeczce albo blacie stołu, tak żeby głowa wystawała poza skraj. Weź wdech i napnij szyję, jakbyś szykował się do przyjęcia ciosu.

Utrzymaj powietrze i napięcie przez sekundę, a potem je wypuść. Głowa nieco opadnie. Powtarzaj kilka razy, dopóki nie odczuwasz dyskomfortu. Kiedy odprężasz się pomiędzy sekundami napięcia, staraj się dekompresować i wydłużać szyjny odcinek kręgosłupa.

W alternatywnej wersji możesz w trakcie wdechu unosić głowę (trochę albo aż do dotknięcia klatki piersiowej brodą). Potem opuszczaj ją w fazie biernego wydechu. Oczywiście, choć masz być odprężony w drodze na dół, musisz zachować kontrolę, aby głowa nie spadła bezwładnie, skręcając ci kark!

9. Kręcenie głową

Oto ćwiczenie rozciągające dla osób, którym trudno jest obrócić się tak, żeby spojrzeć za siebie. Ponownie, jeśli masz bardzo napięty mięsień z jednego boku szyi, zachowaj ostrożność podczas rozciągania drugiego boku.

Usiądź na krześle tak jak do „pogromcy" bólu głowy (s. 65). Obróć głowę tak daleko jak możesz. Nie pochylaj jej (!) tylko obracaj rotacyjnie.

Zacznij przeć dłonią na głowę jak na zdjęciu. Utrzymaj napięcie przez pewien czas, nie wstrzymując oddechu.

Wypuść napięcie i obróć głowę jeszcze dalej. Korzystaj z siły mięśni szyi, a nie rąk.

Wykonuj ćwiczenie w obie strony.

Nie pochylaj głowy, tylko obracaj ją rotacyjnie.

10. „Otwieracz klaty"

Aby rozciągnąć mięśnie piersiowe i mieć wypiętą klatkę, stań w drzwiach i oprzyj ręce o framugi nieco poniżej poziomu barków. Zamiast framugi możesz skorzystać z pomocy partnera treningowego, który przytrzyma cię za nadgarstki.

Łokcie mają być lekko ugięte przez cały czas ćwiczenia.

Przez cały czas ćwiczenia dłonie powinny być zwrócone do przodu, a łokcie trochę ugięte. Ostrożnie „upadnij" do przodu i naładuj mięśnie piersiowe. Postaraj się pochylić całym ciałem, a nie tylko zgiąć się w biodrach.

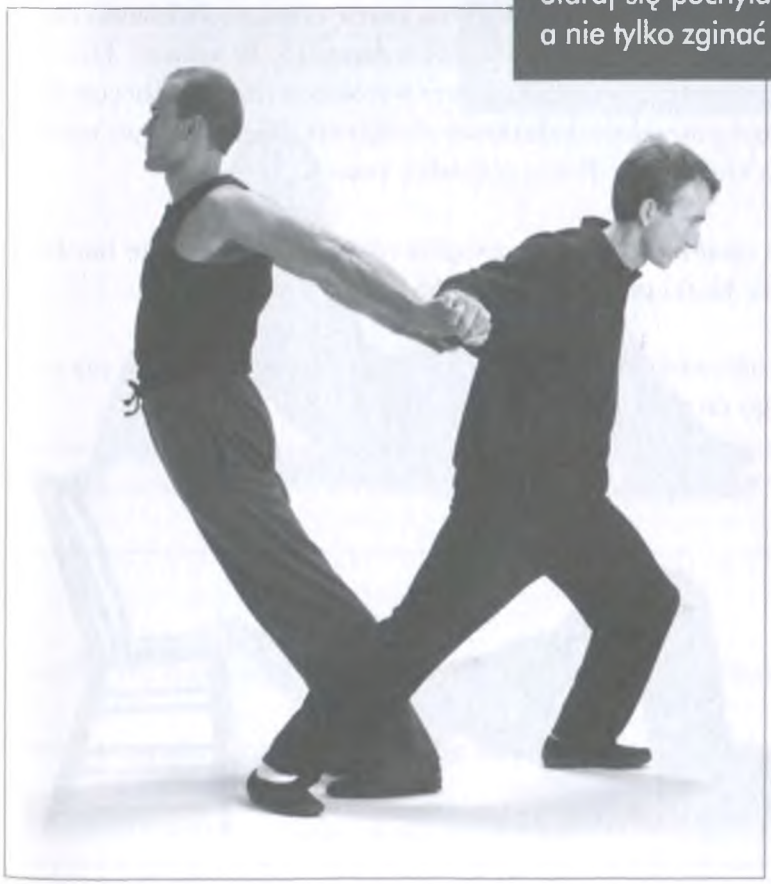
Zrób wdech i zwiększaj nacisk na framugę (czy dłonie partnera). Kieruj siłę tak, jakbyś chciał złączyć dłonie na wprost przed sobą.

Utrzymaj napięcie przez 5–10 sekund, płytko oddychając.

Zwolnij napięcie i opadnij w przód podczas biernego wydechu. Ma opadać całe ciało, a nie tylko tułów!

Powtórz kilka razy. Rzadko trzeba robić więcej niż jedną serię tego ćwiczenia.

Można różnicować efekt rozciągania w obszarze obręczy barkowej przez zmianę wysokości, na której opierają się dłonie.



Staraj się pochylać całym ciałem, a nie tylko zginać w biodrach.

11. Sięganie za głowę

Oto ćwiczenie rozciągające o kapitalnym znaczeniu dla ciężarowców, biegaczy i zawodników sportów zespołowych.

Zejdź na kolana i ułóż dłonie na jakimś podwyższeniu, np. krześle, blacie kuchennym czy klatce do przysiadów. Łokcie mają być zablokowane.

Zacznij przeć na krzesło. Powinieneś odczuwać napięcie w pachach i z tyłu ramion.

Utrzymaj stałe napięcie bez wstrzymywania oddechu. W porównaniu do innych ćwiczeń rozciągających na górną partię ciała, to ćwiczenie może wymagać dłuższego czasu napięcia, powiedzmy, 15–30 sekund. Dla niektórych osób, zwłaszcza mających dobrze wyrobione mięśnie obręczy barkowej, może być potrzebne dodatkowe obciążenie. Niech partner treningowy wywiera stały ucisk dłonią pośrodku twoich pleców.

Rozpręż się i opadnij. Łagodnie zwiększ rozciągnięcie jeszcze bardziej przez wypięcie klatki piersiowej do dołu.

Zacznij od bardzo szerokiego uchwytu i w ciągu kolejnych tygodni czy miesięcy zwężaj go do rozstawu barków.

12. Rozciąganie bicepsów i barków

Usiądź na podłodze, mając zgięte kolana, a ręce oparte za sobą jak na zdjęciu. Łokcie powinny być lekko ugięte przez cały czas tego ćwiczenia.

Mając pewną część ciężaru ciała opartą na dłoniach, zacznij nimi przeć do przodu. Powinieneś mieć takie odczucie, jakbyś robił ugięcia przedramion z jednoczesnym unoszeniem rąk do góry. Kulturyści mogą sobie wyobrażać, że robią arnoldki.

Nie bądź przesadnie ambitny. Łatwo jest naciągnąć barki!

Rozpręż się. Ciało opadnie, a ty poczujesz rozciąganie bicepsów i barków.

Ostrożnie podciągnij tyłek w stronę stóp i powtórz ćwiczenie.

Nie bądź przesadnie ambitny. Łatwo jest naciągnąć barki! Jeżeli następnego dnia odczuwasz kłujący ból z przodu barków, zagalopowałeś się.

Powinieneś mieć odczucie, jakbyś robił ugięcia przedramion z jednoczesnym unoszeniem rąk do góry.

13. Rozciąganie łopatek i mięśni najszerszych grzbietu

To fantastyczne ćwiczenie poluzuje napięte mięśnie pomiędzy łopatkami oraz rozciągnie mięśnie najszersze grzbietu (które składają się jak skrzydła w dół od pach). Arnold Schwarzenegger wykonywał pewną odmianę tego ćwiczenia, by pobudzić rozrost tych mięśni pleców.

Mając dłonie blisko jedna drugiej, trzymaj się jakiegoś stabilnego przedmiotu na wysokości talii. Można skorzystać np. z klamki otwartych drzwi, jeśli masz pewność, że nie wyrwiesz ich z zawiasów ciężarem swojego ciała. Stań przodem do krawędzi drzwi i złap klamkę po obu stronach. Stopy powinny znajdować się pionowo pod dłońmi.

Ciągnij drzwi, mając ręce niemal całkiem wyprostowane. Myśl o napinaniu pach.

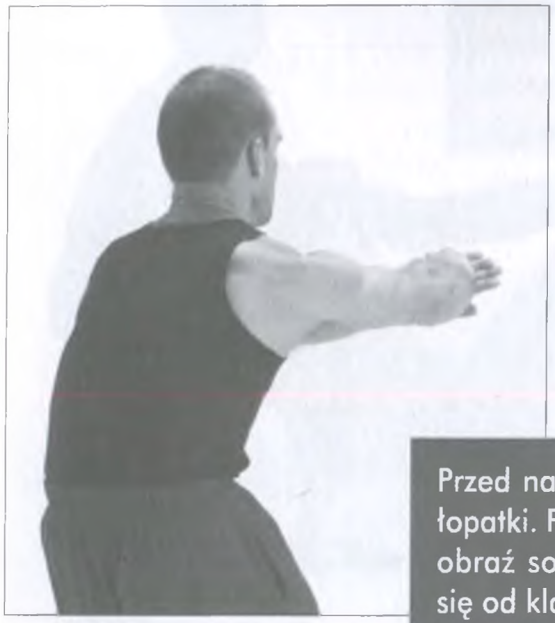
Wypnij tyłek i zwiśnij z drzwi, trzymając ręce niemal całkiem proste, głowę opuszczoną, a plecy zaokrąglone. Przez cały czas ćwiczenia kolana powinny być nieco ugięte.

Rozsuń łopatki, jeśli potrafisz. Przez przygarbienie pleców i wyobrażenie sobie, że odpychasz się od kłamki, powinny zaskoczyć bardzo szybko. Jeżeli zrobisz to poprawnie, odczujesz przyjemne rozciągnięcie pomiędzy łopatkami. Jednak nie zrażaj się, jeśli zabierze ci to kilka tygodni. Przejdź po prostu do dalszej części ćwiczenia.

Pociągnij za drzwi niemalże całkiem wyprostowanymi rękoma. Jest to pewna sztuka, ale możliwa do opanowania. Myśl o napinaniu mięśni w pachach.

Przez chwilę utrzymaj napięcie, płytko oddychając.

Rozpręż się! Powinieneś poczuć ciągnięcie z pach wzdłuż i w poprzek pleców. Przed kolejną fazą napięcia ponownie rozsuń łopatki (a przynajmniej spróbuj).



Przed napięciem się rozsuń łopatki. Przygarb plecy i wyobraź sobie, że odpychasz się od klamki.

14. Luzowanie szczytu pleców

To pokręcone ćwiczenie pod innym kątem rozluźnia mięśnie między łopatkami oraz rozciąga napięty szczyt pleców.

Trzymaj się jedną ręką framugi drzwi lub partnera treningowego. Drugą rękę zegnij nad pracującą. Stopy miej niemal w jednej linii pod trzymającą dłonią. Jeśli zrobisz to prawidłowo, będziesz miał wrażenie, że tracisz równowagę.

W celu uzyskania jeszcze większego efektu „rozsznurowania supłów" niechaj partner cały czas uciska kostkami dłoni miejsce na twoich plecach, które wydaje się najbardziej spięte. Ucisk powinien narastać, gdy się natężasz, a zmniejszać, kiedy relaksujesz się do rozciągnięcia.

Pochyl się do przodu i odchyl w przeciwną stronę od trzymającej ręki. Poeksperymentuj z kierunkiem skłonu oraz wysokością trzymania ręki. Przekonasz się, że zmieniając kąt obciążenia, możesz niezwykle precyzyjnie rozciągnąć dowolny obszar górnej partii pleców.

Ciągnij prostą ręką za klamkę (czy dłoń asystenta).

Zwolniej napięcie i poczuj rozciąganie w miejscu, w którym nigdy go do tej pory nie czułeś.

W celu uzyskania jeszcze większego efektu „rozsznurowania supłów" niechaj partner cały czas uciska kostkami dłoni miejsce na twoich plecach, które wydaje się najbardziej spięte. Ucisk powinien narastać, gdy się natężasz, a zmniejszać, kiedy relaksujesz się do rozciągnięcia.

Zmieniając kąt obciążenia, możesz niezwykle precyzyjnie rozciągnąć dowolny obszar górnej partii pleców.

15. Zgięcie nadgarstków

Zejdź na kolana i oprzyj dłonie przed sobą na podłodze, kierując palce maksymalnie w twoją stronę. Przez cały czas ćwiczenia miej zablokowane łokcie.

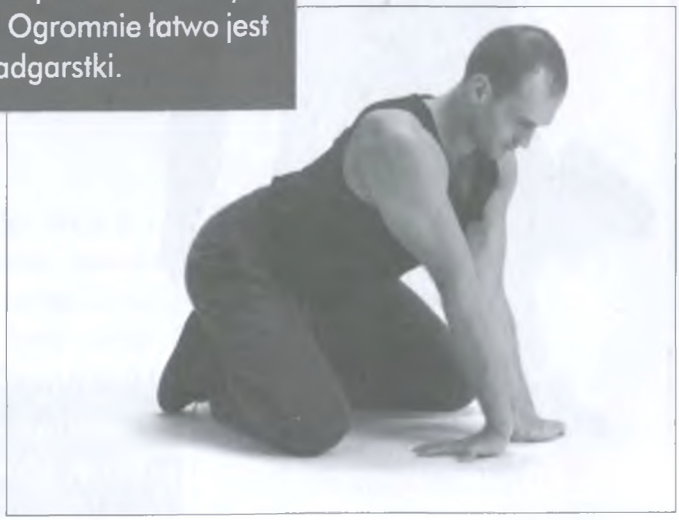
Delikatnie przenoś część ciężaru ciała na dłonie, aż odczujesz ciągnięcie po wewnętrznej stronie przedramion.

Zacznij napierać na podłogę, jakbyś próbował wyprostować nadgarstki. Ponieważ twoje mięśnie przedramion szczycą się sporą wytrzymałością, utrzymaj napięcie przez stosunkowo długi czas, przynajmniej 10 sekund.

Kąt między dłońmi a rękoma zwiększy się, kiedy zwolnisz napięcie.

Uważaj, by nie przeholować z tym ćwiczeniem! Ogromnie łatwo jest uszkodzić nadgarstki. Koledzy arm-wrestlerzy, trzymajcie się z dala od niego!

Uważaj, by nie przeholować z tym ćwiczeniem! Ogromnie łatwo jest uszkodzić nadgarstki.



16. Wyprost nadgarstków

Przyjmij taką samą pozycję jak w poprzednim ćwiczeniu, tyle że opieraj się na grzbietach dłoni. Przez cały czas miej zablokowane łokcie.

Poeksperymentuj z kierunkiem, w jakim zwracają się palce. Kieruj je trochę bardziej do środka lub na zewnątrz i obserwuj efekty na przedramionach.

Zaciśnij mięśnie po grzbietowej stronie przedramion, jakbyś chciał unieść się na czubkach palców.

Rozpręż się i pogłęb rozciągnięcie, delikatnie cofając tułów.

Pogłęb rozciągnięcie, ostrożnie cofając tułów.

17. „Dzień dobry" – rozciąganie mięśni z tyłu ud

Skłony ze sztangą na barkach należą do kluczowych ćwiczeń w podnoszeniu ciężarów. Z jakiegoś tajemniczego powodu zwane są pieszczotliwie „dzień dobry". Mój przyjaciel mistrz świata w trójboju siłowym Marty Gallagher zachodził kiedyś w głowę: „Dlaczego tak męskie ćwiczenie ma taką falbankową nazwę?"

Prezentowane niżej ćwiczenie rozciągające ściśle imituje „dzień dobry" ze sztangą, przez co staje się wyborem numer jeden dla fanatyków żelastwa. Jednak nawet jeżeli nie podnosisz nic cięższego od swego laptopa, niechaj będzie to twoje zasadnicze ćwiczenie rozciągające tylną grupę mięśni ud, ponieważ w końcu nauczy cię ono, jaka jest różnica między rozciąganiem ich a mięśni pleców. Niewielu ludzi zdaje sobie sprawę z tej różnicy, stąd tyle naciągniętych pleców i spiętych ud.

Stań normalnie, mając stopy rozstawione na szerokość barków i skierowane prosto przed siebie. Zacznij od oparcia dłoni na fałdach u góry bioder. Poznałem ten sympatyczny trik od przyjaciółki mojej żony, instruktorki tańca Kathy Foss Bakhum. Mocno wci-

śnij dłonie w swoje „zawiasy" i wypnij tyłek, utrzymując ciężar ciała na piętach. Kolana powinny być lekko ugięte.

W trakcie tego oraz wszystkich innych ćwiczeń rozciągających tylną grupę mięśni ud klatka piersiowa ma być wypięta, dolny odcinek pleców wklęsły, a broda wycelowana do przodu. Jeśli tego nie dochowasz, mięśnie ud pozostaną napięte na zawsze.

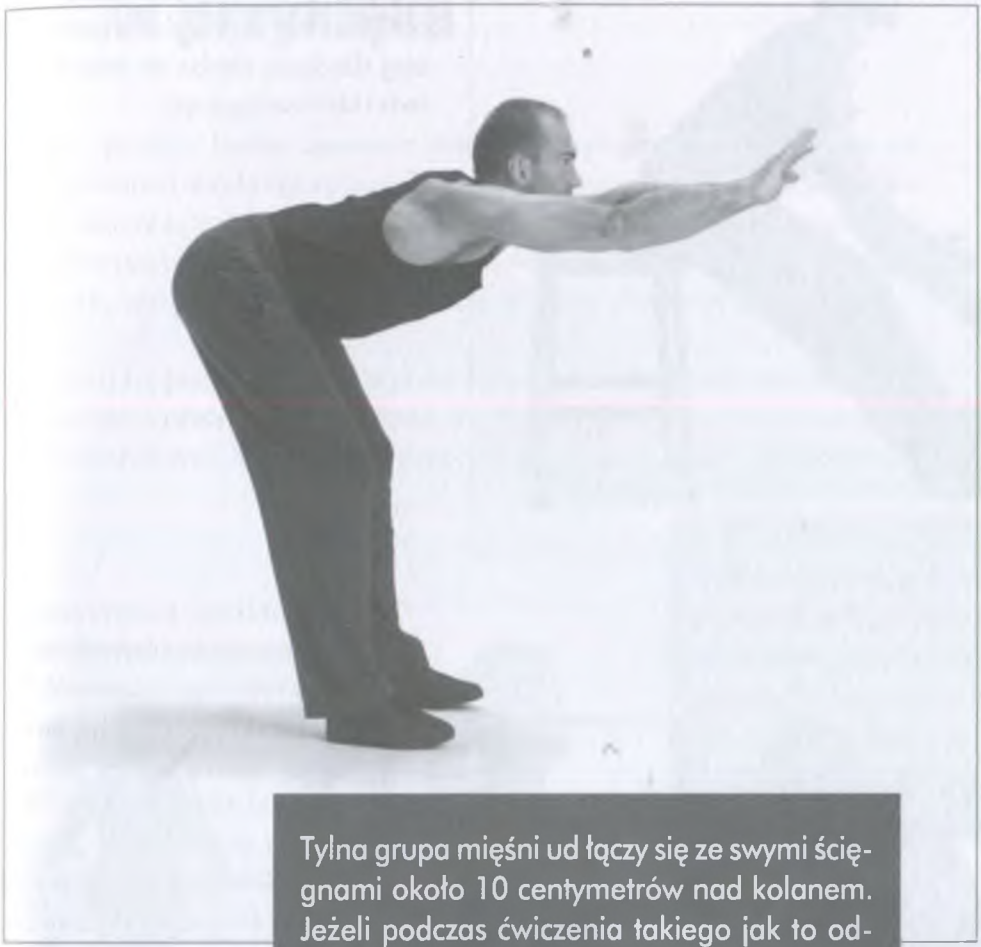
W miarę zginania się poczujesz ciągnięcie na obszarze od pośladków do mniej więcej 10 centymetrów nad kolanami. Jeśli nie, czytaj instrukcję od nowa!

Gdy uchwycisz już, jak odczuwa się rozciąganie mięśni z tyłu ud, wyciągnij ręce daleko przed siebie i wreszcie zabierz się do pracy.

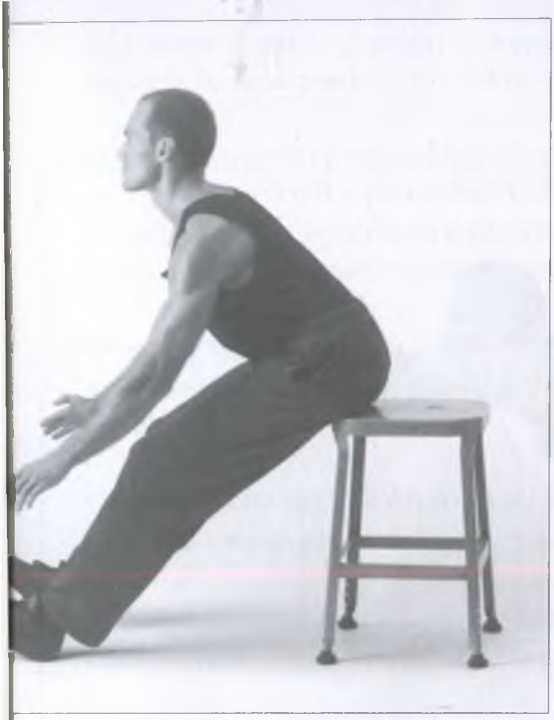
Napnij miejsca, w których odczuwasz ciągnięcie. Jednocześnie zepnij pośladki i wyobrażaj sobie, że starasz się przebić piętami przez podłogę.

Kiedy wypuścisz z siebie napięcie, ciało złoży się jak scyzoryk. Zauważ różnicę między złożeniem się jak scyzoryk a skłonem do przodu. Oczywiście nie możesz całkowicie rozluźnić się podczas „dzień dobry", ponieważ plecy muszą pozostać proste, a broda uniesiona.

Po tym częściowym rozluźnieniu dodatkowo pogłęb rozciągnięcie, wypinając tyłek jeszcze bardziej do tyłu i – jeśli możesz – naprężając zginacze bioder (mięśnie z przodu ud, które uciskałeś dłońmi). Nie zaszkodzi mieć asekurującego asystenta na wypadek, gdybyś się zachwiał i wywalił. Inną możliwością jest trzymanie się czegoś dla zachowania równowagi lub wykonywanie ćwiczenia pod ścianą, uniemożliwiającą upadek.



Tylna grupa mięśni ud łączy się ze swymi ścięgnami około 10 centymetrów nad kolanem. Jeżeli podczas ćwiczenia takiego jak to odczuwasz ciągnięcie z tyłu na wysokości kolana, obciążasz więzadła, a nie zamierzone mięśnie. Ugnij kolana tak bardzo jak trzeba, by odciążyć więzadła i skupić efekt ćwiczenia na obszarze pomiędzy pośladkami a linią leżącą na szerokość dłoni powyżej kolan.



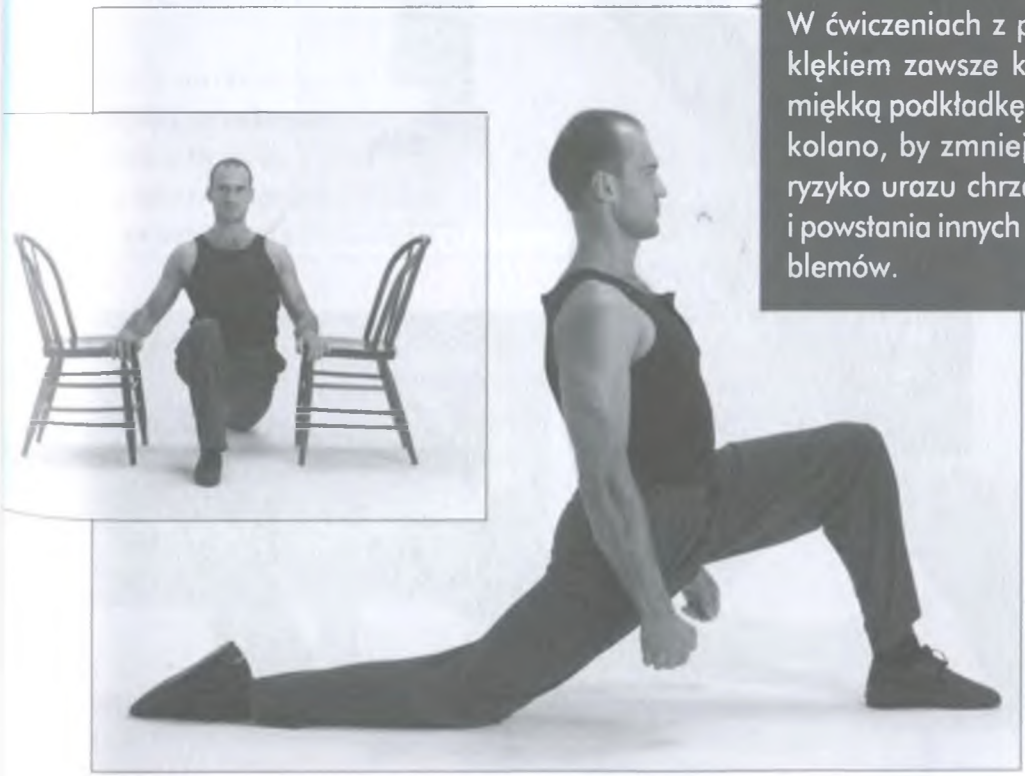
Jeśli na razie boisz się wykonać to ćwiczenie na stojąco, możesz robić je, siedząc na skraju wytrzymałego krzesła czy stołka. Siedzenie na podłodze nie zapewni ci odpowiedniej dźwigni, chyba że jesteś już świetnie rozciągnięty.

Aby uniknąć nierównowagi rozciągnięcia różnych mięśni z tyłu nóg, nie pozwól, by stopy skręcały się na boki, tylko kieruj palce prosto przed siebie lub w górę. Nie ma to znaczenia w „dzień dobry" na stojąco, ale jeżeli robisz ćwiczenie siedząc na podłodze, koniecznie zwróć na to uwagę.

18. Rozciąganie zginaczy bioder w przyklęku

Spięte zginacze bioder są winne bólom w krzyżu, otarciom skóry na tyłku i miernym wynikom sportowym. Są antagonistami mięśni pośladkowych. Kiedy są spięte, nie pozwalają swoim antagonistom (należącym do najsilniejszych mięśni ciała) funkcjonować efektywnie czy to w biegu, skokach, zadawaniu ciosów czy dowolnej innej aktywności.

Uklęknij na podłodze i zrób wykrok do przodu. Przez cały czas tego ćwiczenia tors i przód goleni powinny pozostawać pionowo, a biodra w płaszczyźnie czołowej. Możesz podeprzeć się na krzesłach, jeśli zechcesz.



W ćwiczeniach z przyklękiem zawsze kładź miękką podkładkę pod kolano, by zmniejszyć ryzyko urazu chrząstki i powstania innych problemów.

Napnij mięśnie proste brzucha, aby zabezpieczyć plecy, i ściśnij zginacze bioder (mięśnie z przodu uda nogi, na której klęczysz), wyobrażając sobie, że masz coś kopnąć tą stopą lub kolanem.

Kiedy uwolnisz napięcie, automatycznie opadniesz. To bardzo ważne dla skuteczności i bezpieczeństwa tego ćwiczenia. Wykluczone jest pochylanie się do przodu, kładzenie rąk na kolanie, wysuwanie kolana do przodu czy przekręcanie się! Skup się na tym, by patrzeć przed siebie, a nie do dołu, ponieważ ciało ma skłonność podążać za głową.

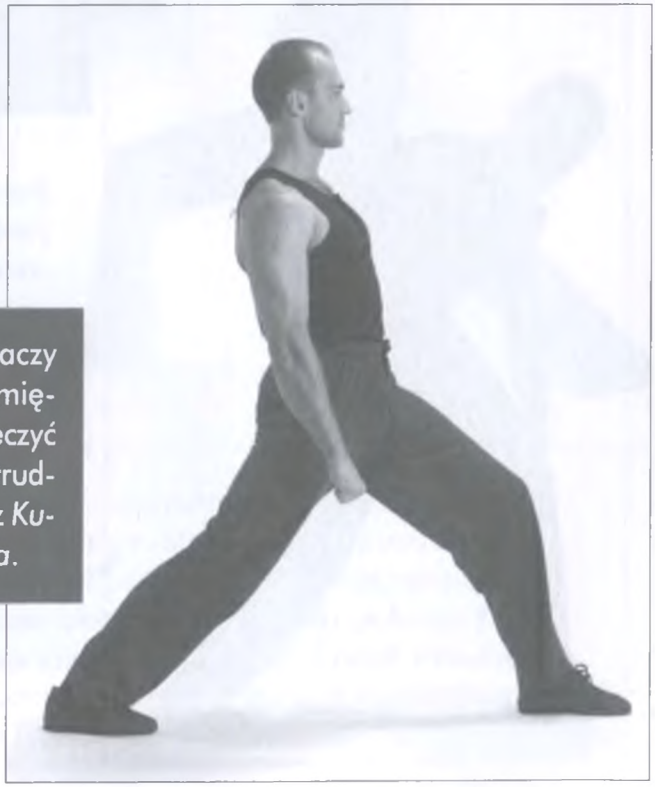
Wykluczone jest pochylanie się do przodu, kładzenie rąk na kolanie, wysuwanie kolana do przodu czy przekręcanie się!

19. Rozciąganie zginaczy bioder w wykroku

Jest to ćwiczenie alternatywne w stosunku do poprzedniej wersji w przyklęku. Zrób odpowiednio duży krok w przód, mając obie stopy zwrócone do przodu. Pamiętaj, by utrzymywać ponad połowę ciężaru ciała na nodze zakrocznej (czyli będącej z tyłu), i niech będzie ona wyprostowana.

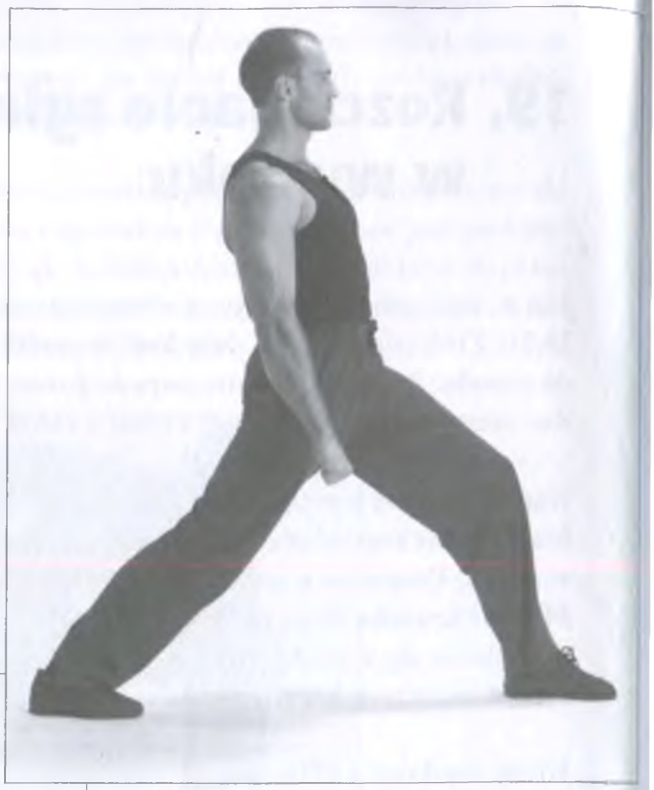
Napnij mięśnie z przodu uda nogi zakrocznej. Zrób to, wyobrażając sobie, że masz kopnąć przed siebie piłkę – „przyssij" stopę do ziemi i pchaj w przód. Poczujesz napięcie przebiegające po mięśniu czworogłowym. Mięśnie brzucha mają być napięte, a tułów w pozycji idealnie pionowej; pochylanie się w przód niweczy celowość wszelkich ćwiczeń rozciągających w pozycjach karate.

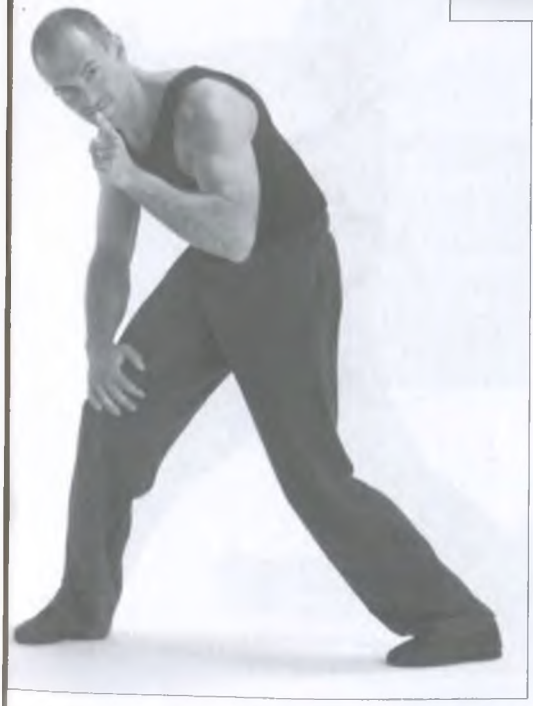
Kiedy uwolnisz z siebie napięcie, przekonasz się, że biodra opadną i przesuną się nieco do przodu. Mimo to pozostań wyprostowany!



Podczas rozciągania zginaczy bioder zachowuj napięte mięśnie brzucha, aby zabezpieczyć kręgosłup. Jeśli masz z tym trudności, pomoże ci mój kurs z *Kuloodpornych mięśni brzucha*.

Wyobraź sobie teraz, że jesteś szermierzem i wykonujesz śmiertelny atak. Powoli pchnij się do przodu, odpychając wyprostowaną nogą zakroczną (prawą na zdjęciu). Nie przekręcaj się; pilnuj, by tułów cały czas był zwrócony prosto w przód. I napiszę jeszcze raz: nie pochylaj się do przodu.



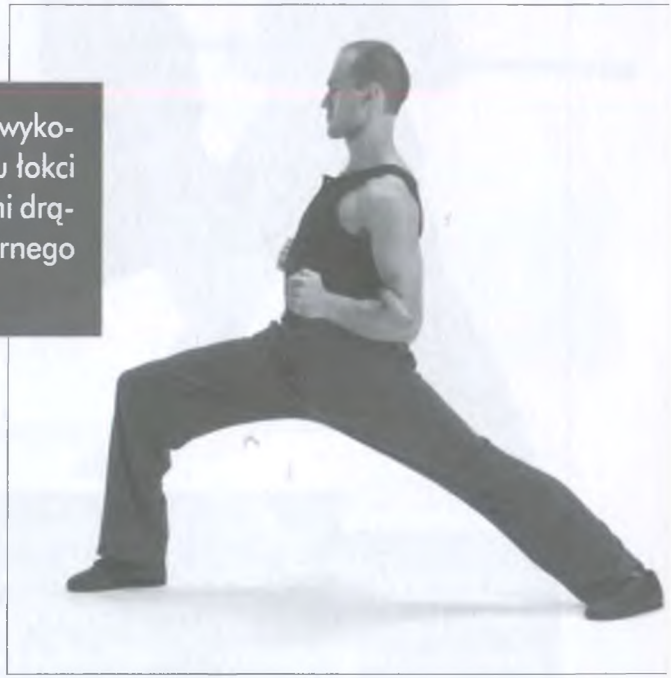


Powtarzaj ćwiczenie tak długo, jak jesteś w stanie zachować dobrą postawę: plecy i goleń pionowo, biodra i tułów pod kątem prostym do linii wykroku, obie stopy skierowane prosto w przód, kolana w linii ze stopami (nie skręcają się do środka). Jeżeli robisz ćwiczenie tak, jak pokazuje ostatnie zdjęcie, nabawisz się licznych kontuzji i wyrobisz zerową gibkość. Natomiast możesz pozwolić sobie na niewielkie oderwanie pięty od podłoża.

20. Rozciąganie zginaczy bioder w postawie karate

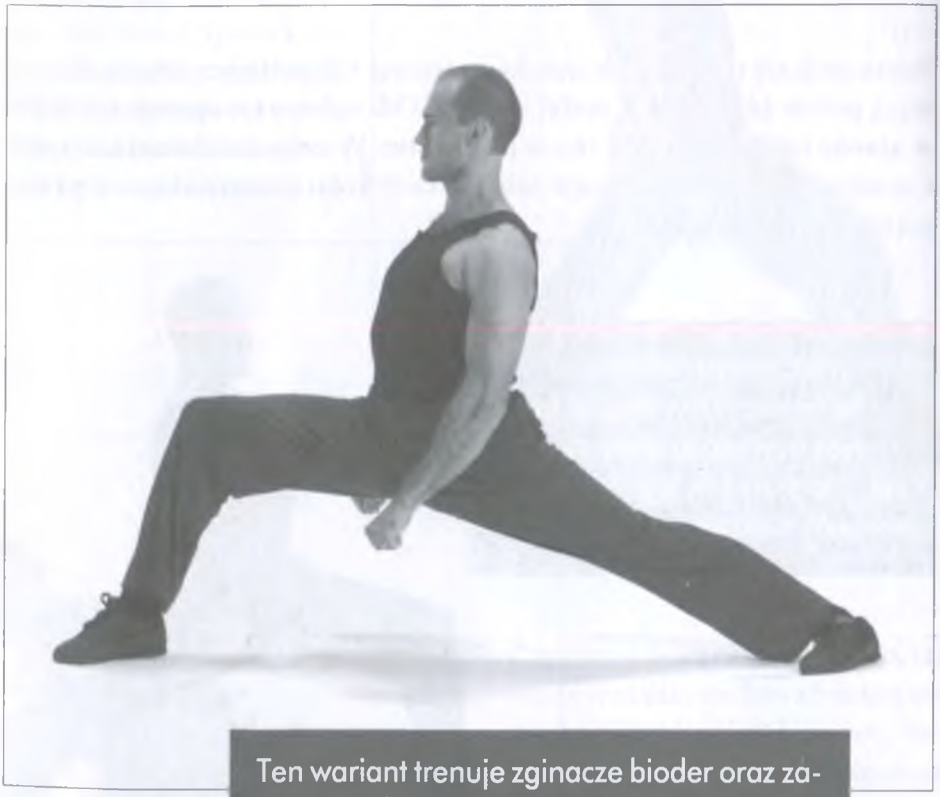
Rozciągnij się tak jak poprzednio – zastosuj siłę pchającą nogą zakroczną, a potem pchnij się w przód tą nogą. Odczujesz rozciąganie nie tylko w stawie biodrowym, ale też w pachwinie. W celu zachowania bezpieczeństwa zadbaj o to, by mieć zablokowane kolano nogi zakrocznej i napięte mięśnie wokół niego.

By wymóc lepszą technikę wykonania ćwiczenia, w zgięciu łokci możesz trzymać za plecami drążek – to stary trik legendarnego karateki Nakayamy.



Stopa zakroczna powinna zachować stuprocentowy kontakt z podłożem. Niestety pod skrajnym kątem staje się to kłopotliwe dla stawu skokowego. Dlatego zanim osiągniesz ten poziom, powinieneś nabyć wprawy w innych zadaniach, np. średniozaawansowanym rozciąganiu pachwiny. Ewentualnie można zrobić wyjątek dla karateki, który w pełni świadomie decyduje się trenować to wysoce specyficzne dla swojej dyscypliny rozciąganie pomimo potencjalnego ryzyka.

Nie sądź jednak, że ćwiczenie to przydaje się jedynie w karate. Uczę tego i poniższego wariantu trójboistów siłowych, którzy mają trudności z zakończeniem martwego ciągu, a poza tym nie jestem w stanie wyobrazić sobie dyscypliny sportu, w której ćwiczenie to nie byłoby pomocne.



Ten wariant trenuje zginacze bioder oraz zahacza o obszar pachwiny. Jest niemal identyczny z poprzednim, a jedyna różnica polega na tym, że choć stopy nadal są równoległe w stosunku do siebie, są teraz zwrócone o niecałe 45 stopni w bok. Jeżeli do przodu wysunięta jest prawa noga, jak na zdjęciu, obie stopy zwracają się nieco w lewo, zachowując ten sam kąt.

21. Rozciąganie pachwiny w postawie karate

Wykonując rozciąganie pachwiny, zawsze miej zablokowane kolana i napięte mięśnie czworogłowe ud.

Ćwiczenie to, choć nacelowane jest na mięśnie pachwiny, trenuje także zginacze bioder.

Stopy trzymaj płasko na podłożu i równolegle jedna do drugiej. Kolana pozostają silnie zablokowane przez cały czas ćwiczenia. Poluzowane kolana są podatne na wykręcenie!

Nie podchodź zbyt ambitnie do szerokości rozstawu nóg. Pamiętaj, by miednica była wysunięta do przodu. Jeżeli tyłek wystaje ci do tyłu, nawet gdy stoisz ze stopami blisko siebie, potrenuj jeszcze trochę poprzednie ćwiczenia.

Rozciąganie to możesz wykonywać z drążkiem. „Chwyć" podłogę w kleszcze no stopy ślizgając je po podłożu, zamknąć nożyce.

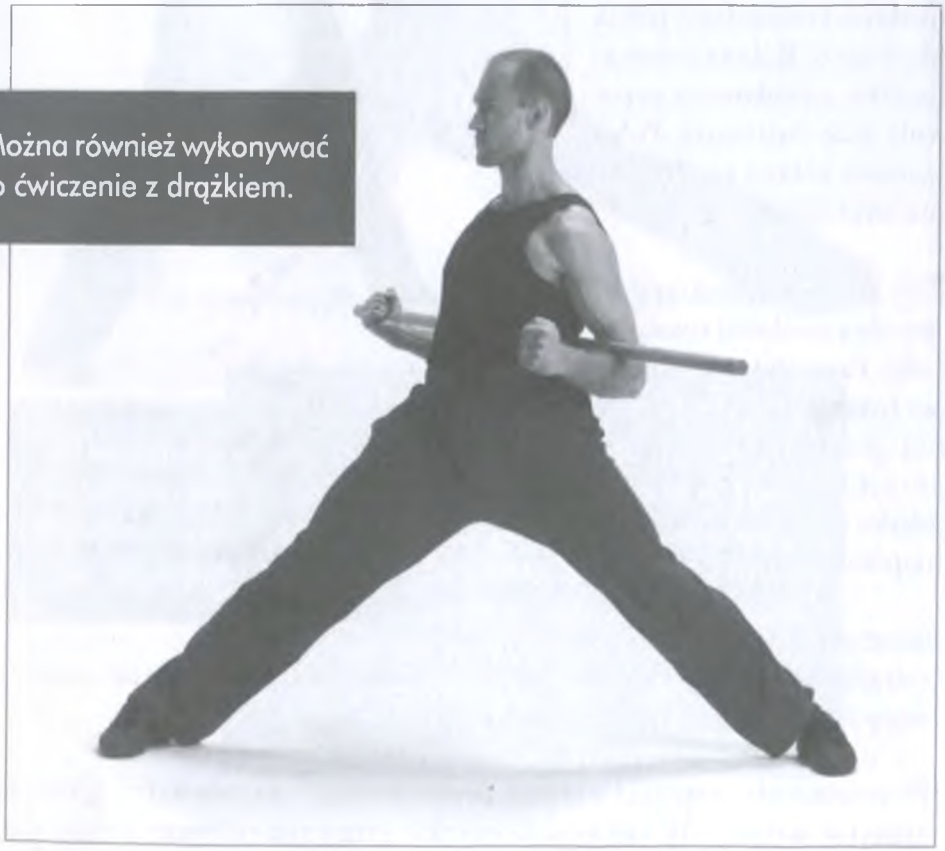
Po zwolnieniu napięcia zacznij przeć stopami na zewnątrz (jakbyś otwierał nożyce). W żadnym momencie stopy nie powinny zwijać się

ani podwijać; trzymaj swoje „przyssawki" idealnie rozpłaszczone na podłodze!

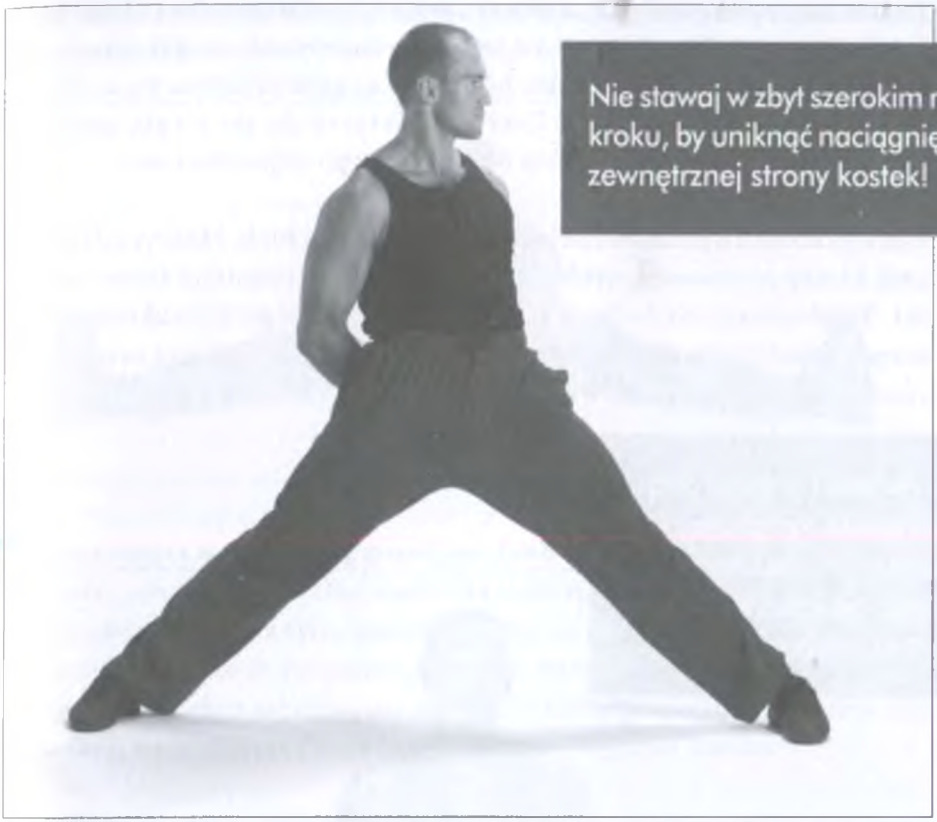
Kiedy zaczniesz przeć stopami na zewnątrz, powoli obróć biodra w jedną stronę, potem w drugą. W żadnym momencie nie może wystawać ci tyłek. Powinieneś mieć poczucie stabilności, zakorzenienia, mocy, a tors ma pozostawać pionowo.

Po kilku powtórzeniach ostrożnie zwiększ nieco rozkrok i wykonaj ćwiczenie ponownie. Przestrzegam tylko raz jeszcze: nie stawaj zbyt szeroko, by uniknąć naciągnięcia zewnętrznej strony kostek!

Gdy z biegiem czasu dojdziesz do zakresu, który uznasz za bezpieczną górną granicę dla siebie, warto, byś okresowo wracał do różnych rozcią-



Można również wykonywać to ćwiczenie z drążkiem.



Nie stawaj w zbyt szerokim rozkroku, by uniknąć naciągnięcia zewnętrznej strony kostek!

gnięć w pozycji karate, gdyż dają one wspaniałą świadomość ciała, potrzebną w każdej dyscyplinie sportu. Można by też robić jedną serię takiego rozciągania przed szpagatem.

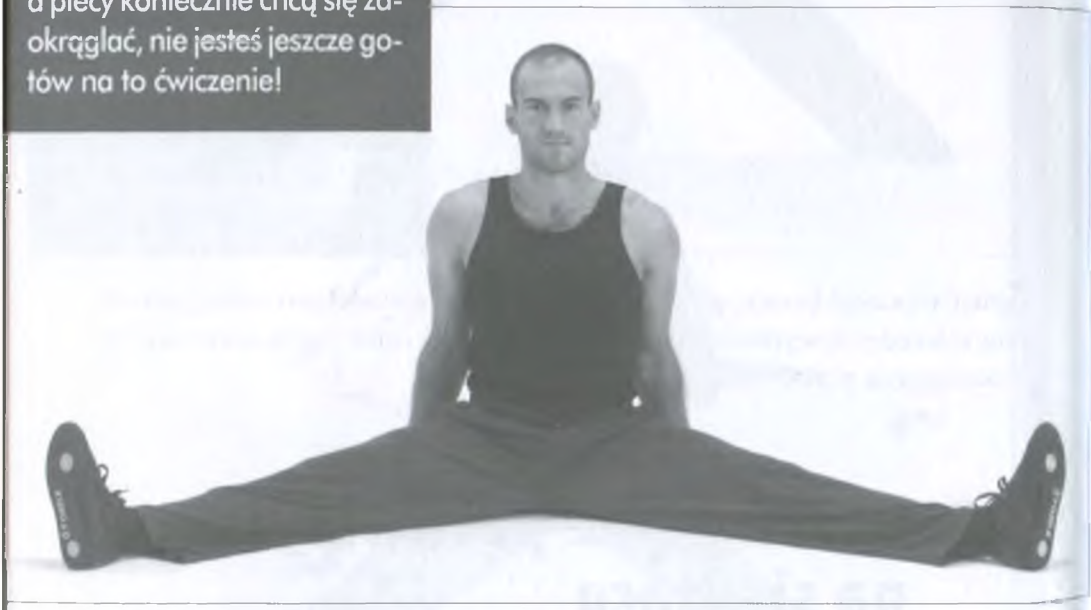
22. Rozciąganie pachwiny na siedząco

Usiądź na podłodze i połóż coś stosunkowo śliskiego pod stopy. Jeżeli ćwiczysz na dywanie, dobrze sprawdzą się okładki kolorowego czasopisma. Skarpetki nadają się na winyl, a na drewniany parkiet najlepiej dać złożone szmaty.

Rozłóż nogi najszerzej, jak możesz to zrobić komfortowo (bez obaw, komfort zaraz się skończy). Jeżeli nie jesteś w stanie usiąść, mając proste rozłożone nogi, a plecy koniecznie chcą się zaokrąglać, oznacza to, że nie jesteś gotów na to ćwiczenie! Zanim zabierzesz się do niego, potrenuj jeszcze trochę rozciąganie „dzień dobry" i w pozycjach karate.

Oprzyj dłonie za plecami i delikatnie unieś się na nich. Maksymalnie wypnij klatkę piersiową i wyobraź sobie, że chcesz rozsunąć ściany stopami. Wyobrażenie to (zalecone przez moskiewskiego instruktora walki w ręcz Włada Fadiejewa) pozwoli ci od razu zwiększyć zakres rozciągnięcia o kilka centymetrów.

Jeżeli nie jesteś w stanie usiąść, mając proste rozłożone nogi, a plecy koniecznie chcą się zaokrąglać, nie jesteś jeszcze gotów na to ćwiczenie!



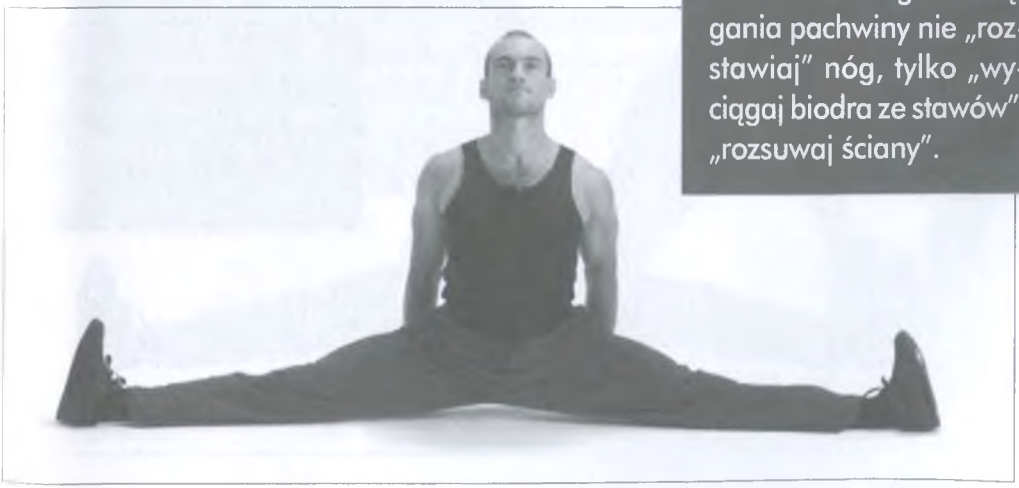
Gdy ściany nie będą już chciały rozsunąć się ani milimetr dalej, ostrożnie opuść tyłek na podłogę. Zachowując wypiętą klatkę piersiową, wypchnij też brzuch, aż poczujesz napięcie po wewnętrznej stronie ud. Nie zaokrąglaj pleców. Ręce miej z przodu przed sobą, ale nie dotykaj dłońmi pod-

łogi, chyba że zanosi się na kłopoty i potrzebujesz się podeprzeć. Zadbaj, aby przez cały czas ćwiczenia palce stóp celowały w sufit, a nie opadały.

Naprężaj spiętą wewnętrzną stronę ud. Jeśli trudno jest ci napiąć przywodziciele, oznacza to, że albo znalazłeś jakiś sprytny sposób zdjęcia z nich obciążenia (skończ z tym, zanim każę ci robić pompki!), albo nie jesteś jeszcze gotowy na to ćwiczenie. Jeżeli na wstępie nie potrafisz rozstawić nóg wystarczająco szeroko, nie wytworzy się odpowiednia dźwignia siły. Przełknij wtedy swoją dumę i wracaj do rozciągania karate.

Utrzymaj napięcie przez okres zależny od wariantu techniki napięcie–odprężenie, który stosujesz. Ja osobiście preferuję odprężenie wymuszone i mniej więcej 20-sekundowe naprężenie w tym ćwiczeniu.

Podczas treningu rozciągania pachwiny nie „rozstawiaj" nóg, tylko „wyciągaj biodra ze stawów", „rozsuwaj ściany".



Kiedy w końcu z westchnieniem ulgi wypuścisz z siebie napięcie, wiotkie ciało opadnie nieco do przodu. Dłonie mogą teraz dotknąć podłogi i złapać ciężar. Dobrze jest też, by dłonie limitowały robione przez ciebie postępy, dzieląc je na małe porcje w celu zwiększenia bezpieczeństwa. Pamiętaj też, by przez cały czas zachowywać plecy w miarę wyprostowane, tak by podnieść skuteczność ćwiczenia i uniknąć naciągnięcia więzadeł w kręgosłupie!

Ponownie napnij przywodziciele i powtórz ćwiczenie. Możesz odczuwać niewielki ból wewnątrz kolan. Jeżeli robiłeś wszystko tak, jak napisałem, a lekarz zapewnił cię, że masz kolana w porządku, oto co powinieneś zrobić: skoncentruj napięcie w bolącym miejscu i utrzymuj przez dłuższy czas (30–60 sekund) przed uwolnieniem go. Przez jakiś okres (kilka tygodni, a może nawet miesięcy) nie próbuj zwiększać zakresu ruchu. Ćwicz długie napięcia bez zwiększania rozciągnięcia, aż tkanki wokół kolan wzmocnią się i przestaną sprawiać dolegliwości.

Jeśli twoje kolana są (lub kiedy staną się) bez zarzutu, kontynuuj naprzemienne napięcia i odprężenia, aż do momentu, gdy tułów przestanie przesuwać się dalej do przodu bez nadmiernego zaokrąglenia albo wszystko to ci się serdecznie znudzi. Nadejdzie wtedy czas, by ostrożnie podnieść tułów do pionowego siadu, przenieść ciężar ciała na dłonie oparte za plecami i znów rozsuwać ściany stopami. Następnie pochyl się i powtórz całą sekwencję. Kiedy zakres rozciągnięcia przestanie się zwiększać (lub zaczniesz rozważać, jak by mnie zamordować), powoli wyjdź z pozycji.

Przed seriami rozciągania izometrycznego możesz zrobić jedną lub dwie w technice przeczekiwania napięcia.

Zaokrąglenie pleców w pozycji z rozsuniętymi nogami może uszkodzić więzadła pleców i pachwiny.

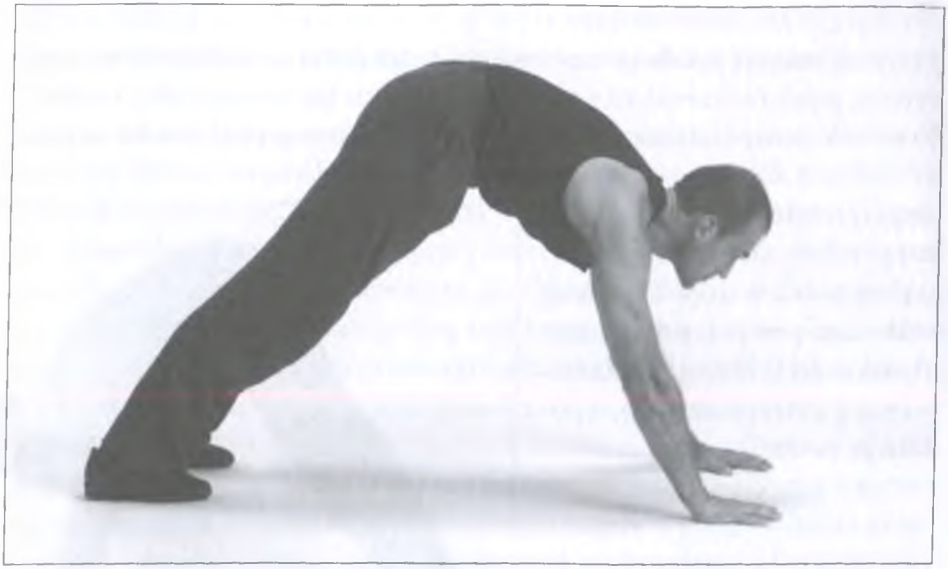
23. Rozciąganie łydek

Przyjmij pozycję jak do pompek na podłodze (albo na stabilnym podwyższeniu, jeżeli ćwiczenie na podłodze jest dla ciebie na razie zbyt trudne). Przenieś ciężar ciała na poduszki stóp. Kolana mogą być trochę ugięte.

Zepnij mięśnie łydek, wyobrażając sobie, że próbujesz stanąć na palcach stóp. Utrzymaj stałe napięcie przez długi czas (łydki charakteryzują się zadziwiającą wytrzymałością), a potem je zwolnij.

Skorzystaj ze stabilnego podwyższenia, jeżeli ćwiczenie na podłodze jest dla ciebie na razie zbyt trudne.

Pozwól, by ciało od kolan wzwyż posunęło się do przodu, zachowując kontakt pięt z podłożem. Kąt między goleniami a stopami stanie się ostrzejszy. Wykonaj odpowiednią liczbę napięć–odprężeń.



Gdy łydki nabiorą siły i elastyczności, możesz zintensyfikować trening, ćwicząc każdą nogę osobno.

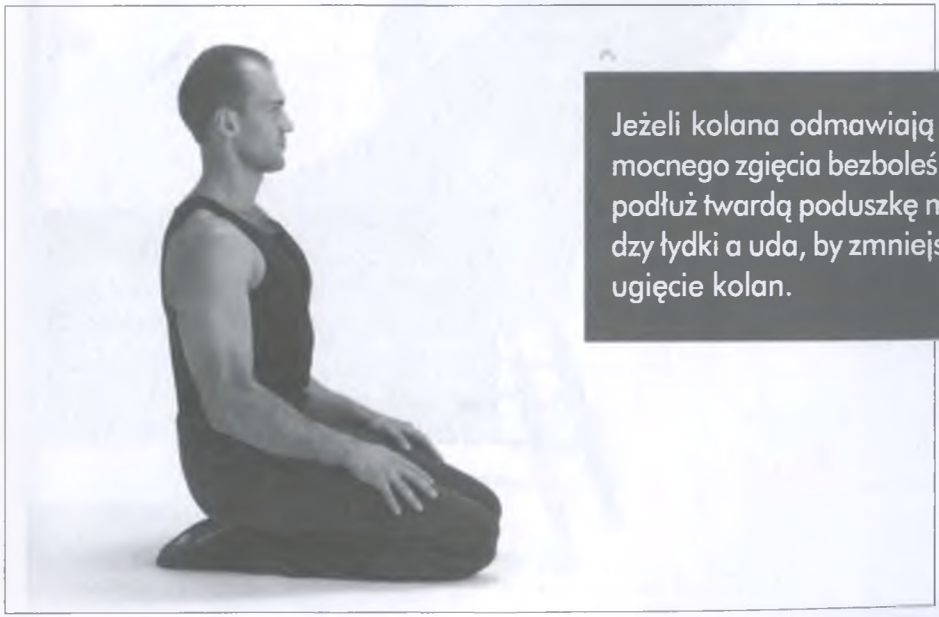
24. Rozciąganie goleni i grzbietu stopy

Czy od biegania masz może napięte mięśnie z przodu goleni? A może chcesz lepiej obciągać palce stóp do kick-boxingu czy tańca? W takim razie ćwiczenie to jest dla ciebie.

Usiądź na piętach, mając palce stóp wycelowane do tyłu. Jeżeli kolana odmawiają tak mocnego zgięcia bezboleśnie, podłuż twardą poduszkę czy coś podobnego między łydki a uda, by zmniejszyć ugięcie kolan.

Przenieś ciężar ciała do tyłu; jeżeli będziesz się pochylał w przód, nie zdołasz rozciągnąć zamierzonego obszaru. Napnij mięśnie goleni, prąc grzbietem stóp w podłogę, tak jakbyś miał przyciągnąć palce stóp w stronę kolan.

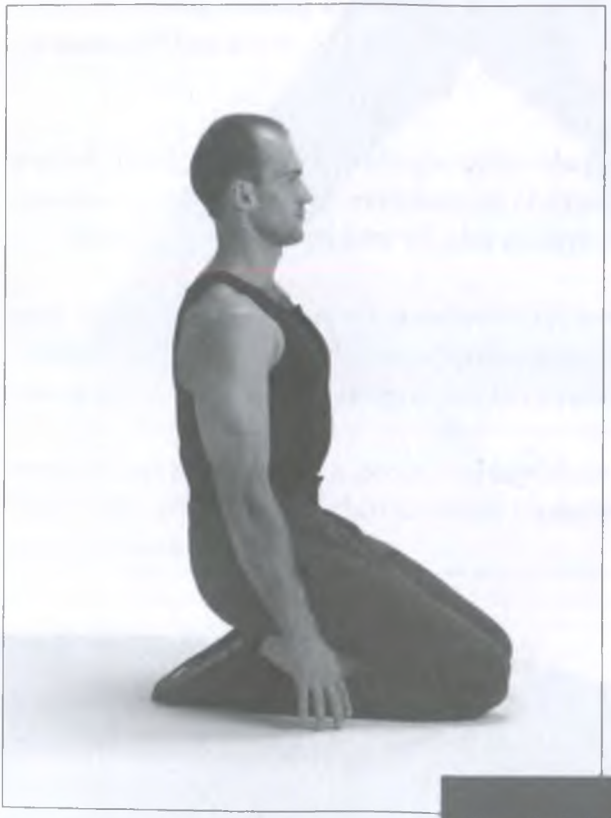
Kiedy uwolnisz napięcie, ciało opadnie nieco, a stopy zbliżą się do utworzenia linii prostej z goleniami.



Jeżeli kolana odmawiają tak mocnego zgięcia bezboleśnie, podłuż twardą poduszkę między łydki a uda, by zmniejszyć ugięcie kolan.

Jeszcze bardziej wyceluj palcami do tyłu, jakby ktoś ciągnął cię za nie, próbując wyrwać stopy ze stawu skokowego.

Powtarzaj całą sekwencję tyle razy, ile potrzebujesz.

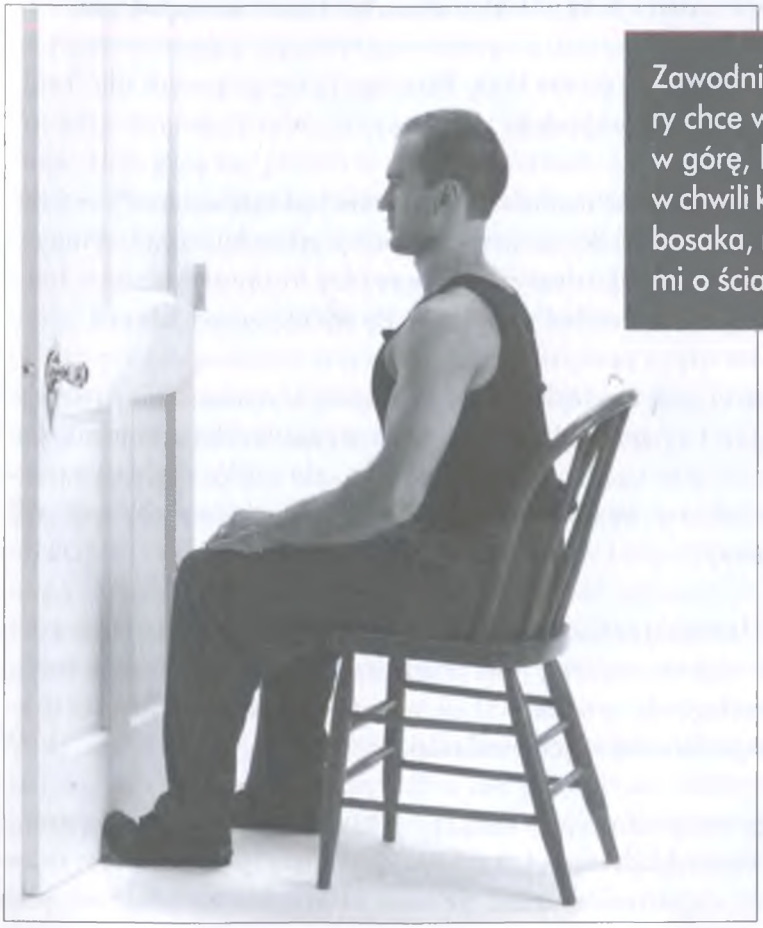


Przenieś ciężar ciała do tyłu. Jeżeli będziesz się pochylał w przód, nie zdołasz rozciągnąć zamierzonego obszaru.

* * *

Większość z opisanych ćwiczeń jest zademonstrowana na nagraniu wideo *Relax into Stretch*.

Zastosowanie prezentowanej tu techniki nie ogranicza się do ćwiczeń, które omówiłem. Dzięki poznanej metodzie możesz kreatywnie spełnić wiele nietypowych zapotrzebowań na elastyczność. Tak na przykład zawodnik sztuk walki, który chce wyginać palce stóp w górę, by zabezpieczyć je w chwili kopnięć w przód na bosaka, może przeć palcami o ścianę.



Zawodnik sztuk walki, który chce wyginać palce stóp w górę, by zabezpieczyć je w chwili kopnięć w przód na bosaka, może przeć palcami o ścianę.

Ile gibkości naprawdę ci potrzeba?

Zrobiliśmy to dla naszego kraju i dla cholernej frajdy.

Richard Noble o pobiciu światowego rekordu szybkości absolutnej w jeździe samochodem

Czy gibkość jest zawsze dobra? Czy można być zbyt rozciągniętym?

Amerykanie chyba się tego nie boją. Rozciągają się po prostu dla frajdy rozciągania. Nigdy nie mają dość.

Przykro mi rozbić tę bańkę mydlaną. Radzieckie badania wykazały, że człowiekowi potrzebna jest tylko niewielka rezerwa gibkości ponad wymagania uprawianej przez niego dyscypliny sportu czy formy aktywności. Nadmierna elastyczność może być szkodliwa dla wyników sportowych.

Klasyczny podręcznik sowiecki *Teoria i metodologia wychowania fizycznego* przestrzega: „trzeba pamiętać, że w pewnych przypadkach nadmierna gibkość nie tylko nie pomaga technice zawodnika, ale zakłóca ją, rozpraszając działające siły (np. bardzo gibki kręgosłup i odprężony tors w chwili odbicia do skoku)".

Dawni siłacze instynktownie unikali rozciągania. Mieli poczucie, że zdołają podnieść większe ciężary, jeśli pozostaną „twardzi". I mieli rację. Odruch na rozciąganie uruchamiał się wcześniej, narażając ich na urazy, ale pomagając unieść więcej żelastwa.

Rosyjscy ciężarowcy olimpijscy unikają pełnego zakresu ruchu mięśni otaczających stawy biodrowe i kolanowe. Zbyt duża gibkość w tym rejonie sprawia, że ciężarowiec ugina się zbyt nisko, gdy znajduje się pod

sztangą. To samo odnosi się do trójboju siłowego. Na szczęście trójboiści, jako grupa, należą do ludzi najmniej tkniętych popkulturową deifikacją metod biernego rozciągania w odprężeniu, diet wysokowęglowodanowych/niskoproteinowych i innych głupot.

Nie oznacza to, że trójboistom nie jest potrzebna gibkość. Jest – ale nie więcej niż to konieczne do podnoszenia ciężarów w dobrej postawie. Tak na przykład napięte mięśnie z tyłu ud powodują wciągnięcie tyłka. W rezultacie w przysiadach z obciążeniem i martwym ciągu siła pleców jest marnowana na walkę z własnymi mięśniami z tyłu ud zamiast na zmaganie ze sztangą.

Radziecki ekspert, mistrz podnoszenia ciężarów i trener Robert Roman ustalił, że sportowiec traci 15 procent swojej siły ciągnącej, jeśli podnosi ciężar, mając zaokrąglone, a nie płaskie plecy. Może to przełożyć się na różnicę między zajęciem pierwszego a ostatniego miejsca!

Ponadto mięśnie z tyłu ud oraz plecy są potencjalnymi obszarami kontuzji. Uda goją się potem w nieskończoność, ale to jeszcze nie koniec świata. Poważniejsza sprawa to plecy. Prawidłowo łukowato wgłębiony kręgosłup może utrzymać dziesięć razy większy ciężar niż wyprostowany, a jeszcze więcej niż zaokrąglony. Słyszałeś kiedyś, jak wystrzeliwuje dysk? To taki dźwięk, jakby przerwały się kable wysokiego napięcia. Nie płynie z tego morał, że trzeba rozciągać mięśnie z tyłu ud do tego stopnia, by móc sznurować buty zębami, ale by w dolnej pozycji przysiadu utrzymywać stabilne łukowane wgięcie kręgosłupa.

Bez względu na to, jaką dyscyplinę uprawiasz, zwracaj baczną uwagę na efekt, jaki zwiększona elastyczność wywiera na twoją sprawność. Do pewnego momentu twoja efektywność będzie się podnosić ze względu na większą wydajność ruchu i rzadsze kontuzje. Ale po przekroczeniu tego punktu jesteś na spalonym.

W sprincie do optymalnej techniki konieczna jest dobra rotacja kręgosłupa – ale przesadnie luźny tułów nie pozwoli na pełne wykorzystanie pompujących ruchów rąk. W pchnięciu kulą czy w boksie gibka talia zamortyzuje napęd idący z nogi czy biodra, zamiast przenieść go do barków.

Nawet w takiej dyscyplinie jak kick-boxing nie można pozwolić sobie na nadmierną elastyczność. Kiedy zakończyliśmy wspólną prezentację na Arnold Schwarzenegger's Martial Arts Seminar, Bill Wallace opowiedział mi przy hamburgerze, że w pewnym momencie doszedł do 210 stopni w negatywnym szpagacie poprzecznym (klasyczny ma 180 stopni). Biodra tego mistrza kick-boxingu stały się tak rozluźnione, że zaczął mieć trudności z cofaniem nogi po kontakcie z celem. Na tym etapie Wallace zastopował i uznał, że normalny szpagat w linii prostej wystarczy.

Nigdy nie polegaj na gibkości, by kompensować braki techniczne. Kulturyści często narzekają, że ograniczona elastyczność w stawie skokowym źle wpływa na ich przysiady. Sorry, chłopaki, ale jeśli wykonuje się przysiad poprawnie, ruch w stawie skokowym jest minimalny, powinniście więc być w stanie zrobić przysiad w butach narciarskich. Nauczcie się przysiadu od ciężarowca i nie marnujcie czasu na zajęcia baletu.

Jeżeli nie uprawiasz sportu, a rozciągasz się dla zdrowia i frajdy, tylko od ciebie zależy, jak daleko zechcesz się posunąć. Zadbaj o to, by mieć jakąś niewielką rezerwę gibkości ponad to, czego wymaga twój styl życia, i sprawdź u fachowca, czy nie masz problemów z postawą ciała z powodu napięcia mięśni.

Przygotuj się na to, że pod pewnymi względami będziesz bardziej gibki niż pod innymi. Umiejętność zrobienia szpagatu nie kwalifikuje cię automatycznie do rwania sztangi w stylu turniejowym – elastyczne biodra nie gwarantują ruchomości barków. Z kolei połączenie zbytnio rozciągniętych pleców z napiętymi mięśniami z tyłu ud jest powszechniejsze niż wysoki cholesterol.

Gibkość wypracowana w jednym ćwiczeniu nie zawsze poprawia zakres ruchomości tego samego stawu mierzony w innych ćwiczeniach. W ramach pewnego eksperymentu jedną grupę trenowano w skłonach do palców stóp na stojąco, drugą – w skłonach w siadzie z wyprostowanymi nogami na podłodze. Osoby rozciągające się w pozycji siedzącej nie wypadły dobrze, gdy przetestowano je na stojąco. Druga grupa uzyskała dobre wyniki w obu testach. I bądź tu mądry!

Wniosek: transfer efektu treningowego jest niespójny. Czasem zachodzi, czasem nie. Fakt, iż test sięgania do palców stóp w siedzeniu z wyprostowanymi nogami na podłodze stanowi standardowy element badania gibkości, jest tu bez znaczenia. Nauczyłem pewnego zawodnika ligi NFL, jak oszukiwać na tym teście i nie mieć potem najmniejszych wyrzutów sumienia. Jeśli jakieś ćwiczenie rozciągające nie służy poprawie twojej gry czy samopoczucia, zapomnij o nim.

Podsumowując, wyrób sobie jakąś rezerwę gibkości ponad wymagania swojej dyscypliny sportu czy stylu życia, a potem posuwaj się dalej o tyle, o ile zwiększona ruchomość nie wpływa negatywnie na twoją efektywność.

Albo nauczę cię, jak robi się szpagat – albo cię do niego zniechęcę. Żadnego poczucia winy, kolego!

Kiedy trudno zwiększyć gibkość, buduj siłę

Na wypadek gdyby twoim problemem nie była nadmierna gibkość, lecz przeciwnie – jej brak – podaję kilka strategii pokonywania stagnacji.

> Wejdź w nawyk przedłużania napięcia w ostatniej rozciągniętej pozycji do 30 sekund.

Po pierwsze, nabierz siły. Zwykle silniejszy mięsień nie musi naprężać się tak bardzo jak słabszy, by wytworzyć ten sam poziom siły – i chętniej odpręża się w rozciągnięciu. Jeżeli dopadnie cię stagnacja w ćwiczeniach odprężenia wymuszonego czy innych technikach izometrycznych, powinieneś na pewien czas porzucić próby zwiększania zakresu rozciągnięcia, a skoncentrować się na budowaniu siły.

Pchaj mocniej. A co ważniejsze, pchaj dłużej. Kiedy McDonagh i Davies dokonali przeglądu wyników wielu badań nad izometrycznym treningiem siłowym, odkryli, że takie zmienne jak intensywność skurczu i częstotliwość treningów nie miały wielkiego znaczenia. Jedynym wspólnym czynnikiem we wszystkich programach, kończących się powodzeniem, był wysoki całkowity czas trwania napięcia (CCTN) zsumowany ze wszystkich serii (np. 3 serie po 3 skurcze po 30 sekund = 270 sekund).

Naturalnie można podnieść CCTN, wykonując więcej skurczów, więcej serii lub zwiększając czas pojedynczego skurczu w ćwiczeniach odprężenia wymuszonego albo w „scyzoryku".

Nawet jeżeli nie doszedłeś do stagnacji, gdy robi się ciężko pod koniec ćwiczenia, mądrze jest nie zwiększać zakresu rozciągnięcia po każdym napięciu. Rób to co drugi raz. I wejdź w nawyk przedłużania czasu napięcia w ostatniej rozciągniętej pozycji do 30 sekund, jak zaleca prof. Leonid Matwiejew.

Dwie inne techniki antystagnacyjne z żelaznego świata

Raz opanowawszy kontrolę nad długością i napięciem mięśni, trudno jest ją stracić. Choć nie jest ona tak trwała jak umiejętność jazdy na rowerze (zgodnie z danymi Popienki, gibkość spada o 10–20 proc. w ciągu dwu miesięcy bez rozciągania), można utrzymać wysoki poziom elastyczności dzięki dwóm, trzem sesjom w miesiącu.

Mike Song, skałkowiec z Minneapolis, który wykonał swój pierwszy w życiu szpagat kilka tygodni po wzięciu udziału w moim seminarium, był potem zbyt zajęty, by trenować przez następny miesiąc. Ku swemu zasko-

czeniu bez problemu zrobił pełny szpagat od razu za pierwszym razem po przerwie! Prawdę mówiąc, trochę przerwy od czasu do czasu może nawet wspomóc twoje wyniki ze względu na efekt przypomnienia (*reminiscence effect*).

W 1984 roku Jerry Moffat, pochodzący z Anglii czołowy skałkowiec na świecie, rzucił wszystko w cholerę i odjechał w siną dal na swym motorze. Nikt nie oczekiwał po nim cudów, gdy dwa lata później wrócił na skałki. Jednak w dwa tygodnie po swym comebacku ta rzekomo „przebrzmiała sława" błysnęła najlepszymi wynikami w dotychczasowej karierze!

Specjaliści wiedzą, że umiejętności motoryczne mają skłonność poprawiać się po pewnej przerwie. Jest to tzw. efekt przypomnienia. Wielokrotne powtórki ćwiczenia (techniki wspinaczki skałkowej, ciosu wstecznego, szpagatu, martwego ciągu itd.) formują coś, co Rosjanie zwą stereotypem dynamicznym, czyli „instrukcją" wykonania danego ruchu, zapisaną w układzie nerwowym sportowca. Uczysz się wykonywać ten ruch dokładnie tak, jak go ćwiczyłeś – w danej postawie, z określoną siłą, w pewnym zakresie ruchu itd.

Choć utworzenie stereotypu dynamicznego jest konieczne w celu opanowania umiejętności sportowej, gdy raz zostanie on uformowany, trudno jest go doskonalić. Kiedy dochodzi się do etapu stagnacji, uparte kontynuowanie treningu tylko ją wzmacnia. Właśnie dlatego trójboista siłowy po dojściu do nowego rekordu osobistego musi zacząć ćwiczyć od nowa z mniejszym obciążeniem.

Jeżeli odłożysz na trochę rozciąganie, mózg będzie miał szansę zapomnieć o granicy, do której doszedłeś. To jest istota efektu przypomnienia. Po wykasowaniu poprzedniego rekordu osobistego jesteś gotów trenować do nowego!

Rosyjski ekspert Wiktor Popienko jest zwolennikiem strategii antystagnacyjnej, podobnej do robienia sobie przerwy. Jest to strategia postępów stopniowanych. Wiadomo, że we wszystkim, co robimy, dużo mniej wysiłku trzeba włożyć w utrzymanie osiągniętego poziomu sprawności niż

w dojście do niego za pierwszym razem. Załóżmy, że ćwiczyłeś szpagaty po pięć serii trzy razy w tygodniu. Zrobiłeś znaczne postępy, ale w końcu doszedłeś do ściany. W takim razie ogranicz się do minimalnego stretchingu, który będzie tylko podtrzymywał twoje aktualne umiejętności – powiedzmy, dwie serie co pięć dni.

Konkretne parametry fazy podtrzymywania różnią się zależnie od osoby. Ja mogę zrobić miesięczną przerwę, a potem wykonać szpagat na seminarium mocą samej determinacji. Większość osób powinna trenować przynajmniej raz na 5–7 dni, jeśli nie chce się cofać.

Po ustabilizowaniu swojego rozciągnięcia na określonym poziomie przez kilka tygodni zwiększ potem obciążenie treningowe – i przekrocz poprzednią granicę!

Jako ciekawostkę warto zauważyć, że strategia przerw jest podobna do treningu cyklicznego w trójboju, a stabilizacja Popienki – do strategii bułgarskich i chińskich ciężarowców, by co czwarty miesiąc zmniejszać całkowity tonaż o 40 procent.

Po nabraniu doskonałości w wykonywanych ćwiczeniach możesz dodać do swojego treningu kilka wariantów zaawansowanych.

Zaawansowane rosyjskie ćwiczenia na skrajną gibkość

25. Rozciąganie boczne 108

26. Kozak 110

27. Kozak odwrotny 112

28. Rozciąganie biodra i boku 114

29. Pełzająca jaszczurka 116

30. Rozciąganie tylnej grupy mięśni ud 117

31. Rozciąganie zginaczy bioder/mięśni czworogłowych 123

32. Rozciąganie dołu łydki . . . 126

33. Szpagat francuski 127

34. Rozciąganie w wyciskaniu pochylonym . 134

35. Zmodyfikowany trójkąt odwrócony 137

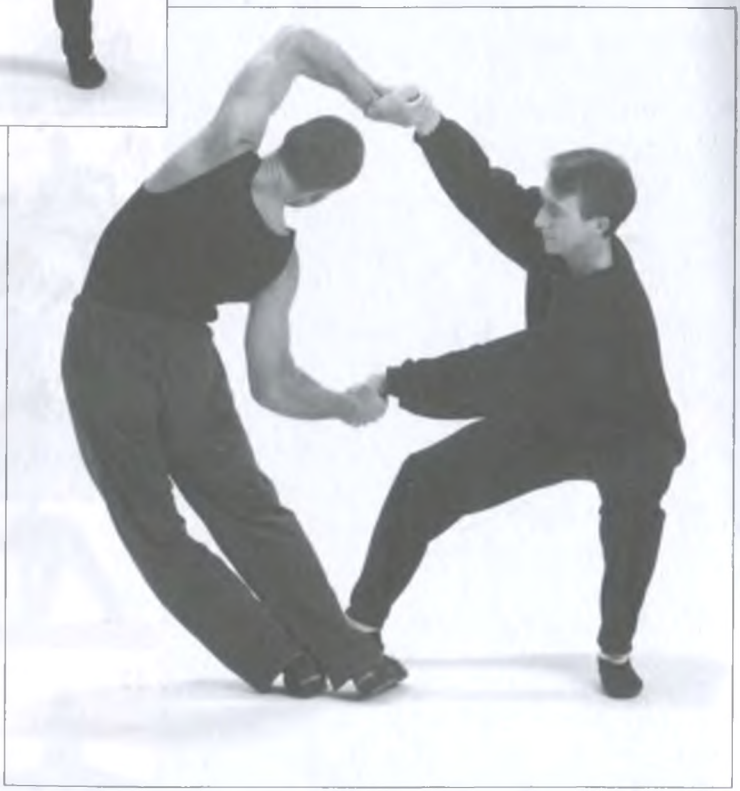
36. „Rozjechana żaba" 139

37. Szpagat poprzeczny 142

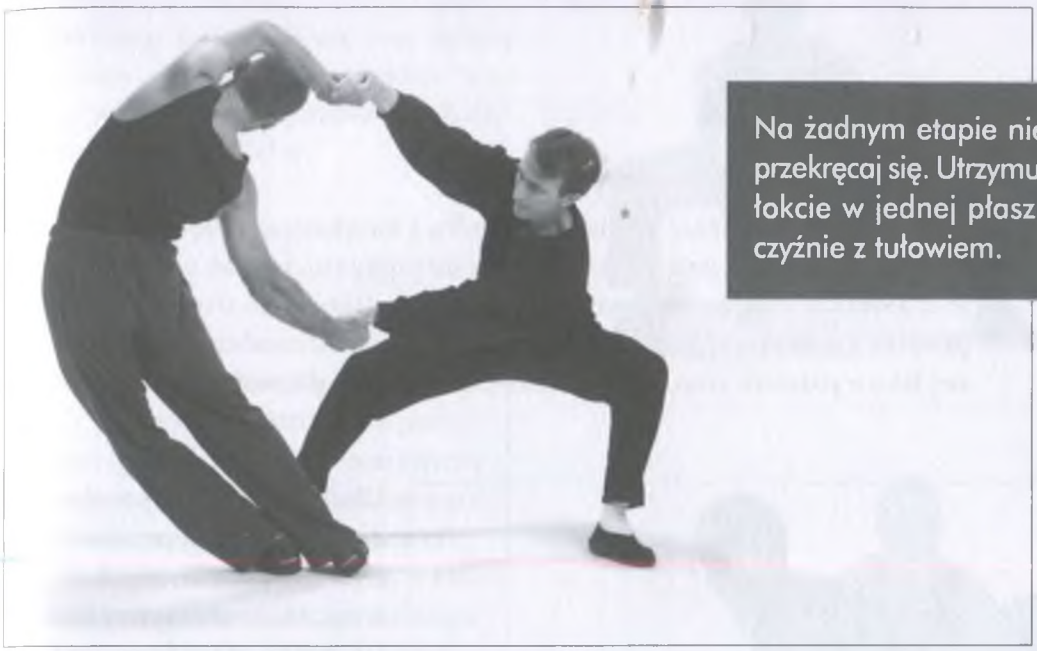
25. Rozciąganie boczne

To pochodzące z gimnastyki ćwiczenie rozciągające silnie uderza jednocześnie w mięśnie skośne brzucha oraz najszersze grzbietu.

Trzymaj się czegoś stabilnego (partnera treningowego, klatki do przysiadów, framugi drzwi) szeroko rozstawionymi rękoma, ustawiwszy się dokładnie bokiem w płaszczyźnie ruchu. W żadnym wypadku nie przekręcaj się!



miej wyprostowane.
ochnij biodra od osi
arcia.



Na żadnym etapie nie przekręcaj się. Utrzymuj łokcie w jednej płaszczyźnie z tułowiem.

Zrób wdech, napnij mięśnie pośladkowe i ciągnij ręką będąca wyżej. Łokieć ma znajdować się nad twoją głową.

Wypuść napięcie i opadnij dalej, pozostając w tej samej płaszczyźnie ruchu.

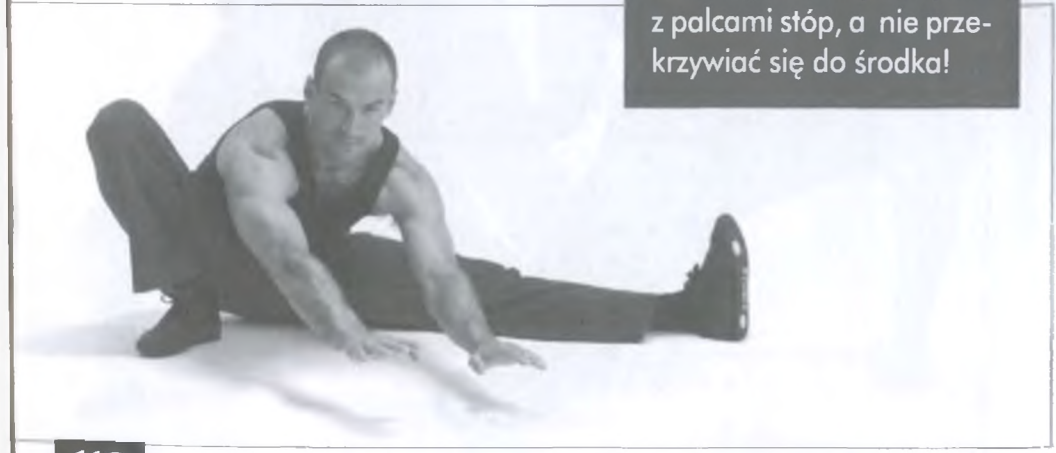
26. Kozak

To coolerskie ćwiczenie rozluźni ci biodra i zwiększy umiejętność przysiadów. Trudnością nawet nie zbliża się do szpagatu, jednak umieściłem je w zestawie zaawansowanym, ponieważ początkującym trudno jest poprawnie kontrolować kolana. Kolana powinny pozostawać cały czas w jednej linii z palcami stóp, a nie przekręcać się dośrodkowo!

Ukucnij na jednej nodze, drugą mając wyprostowaną i stosunkowo nieobciążoną. Możesz przytrzymać się czegoś dla równowagi. Ukucnij tak głęboko jak możesz i ściśnij pośladki.

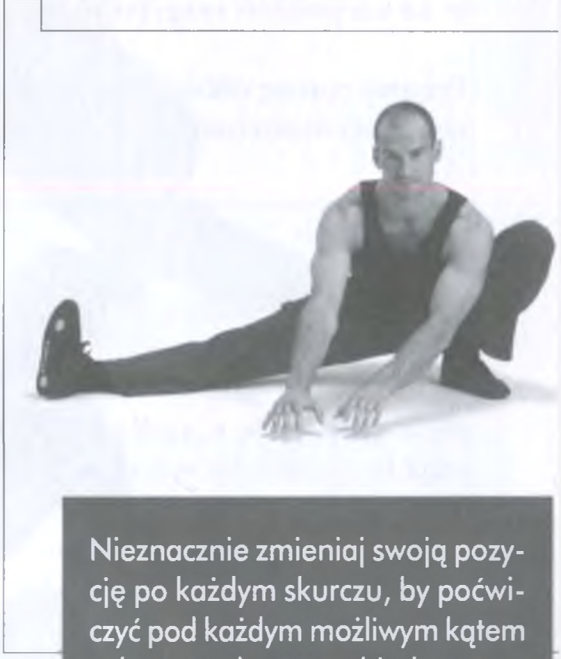
Wypuść napięcie i opadnij niżej.

Kolana powinny pozostawać cały czas w jednej linii z palcami stóp, a nie przekrzywiać się do środka!



Wykonuj ćwiczenie na obie strony. Zmieniaj stronę, gdy przyjdzie ci na to ochota, przez „przetoczenie się" nisko przy podłodze.

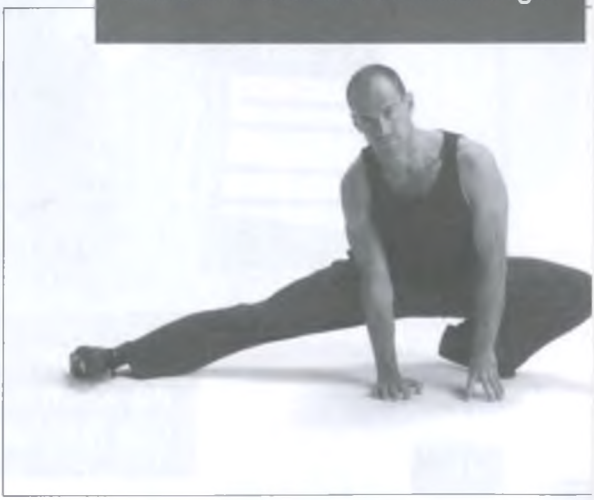
Nieznacznie zmieniaj swoją pozycję po każdym skurczu, by poćwiczyć pod każdym możliwym kątem zakresu ruchu stawu biodrowego. Różnie rozkładaj ciężar ciała między stopy; różnicuj kierunek, w którym zwraca się nieobciążona noga; przesuwaj ciężar ciała z pięt na palce i z powrotem na nodze podporowej. Uzyskaj wyraźne doznanie „toczenia" w stawie biodrowym, gdy zmieniasz pozycję. Pomocne jest „wydłużanie" nieobciążonej nogi, tak jak robi się to w szpagacie.



Nieznacznie zmieniaj swoją pozycję po każdym skurczu, by poćwiczyć pod każdym możliwym kątem zakresu ruchu stawu biodrowego.

Zadbaj o to, by jedna noga była całkowicie wyprostowana (oprócz momentów zmiany strony). I wiedz, że „kozak" nie nadaje się na wszystkie kolana!

Można połączyć to ćwiczenie z jego wariantem na mobilność z książki *Superstawy*.



27. Kozak odwrotny

Tzw. pasmo biodrowo-piszczelowe, leżące po zewnętrznej stronie kolana, ma skłonność do znacznego napinania się u biegaczy. Mój kumpel John Faas informuje z bazy treningowej amerykańskich sił specjalnych Navy SEAL w San Diego, że nawet elitarni nurkowie-komandosi nie są odporni na ten problem i regularnie naciągają to pasmo.

Przyjmij pozycję zilustrowaną na zdjęciu. Przez cały czas ćwiczenia jedną nogę miej wyprostowaną, a kolano drugiej niech będzie w linii ze stopą.

Jedną nogę miej wyprostowaną, a kolano drugiej niech będzie w linii ze stopą.

Utrzymując większą część ciężaru ciała na zewnętrznej stronie wyprostowanej nogi, zejdź na podłogę, zachowując tors pionowo.

Przyj zewnętrzną częścią prawej stopy na podłogę, a potem rozpręż się i opadnij niżej. Zauważ, jak w dolnej pozycji tułów odchyla się od krzesła, by wzmóc efekt rozciągania.

Zauważ, jak w dolnej pozycji tułów odchyla się od krzesła, by wzmóc efekt rozciągania.

Powtórz ćwiczenie, wykonując je lewą nogą.

28. Rozciąganie biodra i boku

Ćwiczenie to – popularne w dawnych Niemczech Wschodnich – w nieco inny sposób atakuje biodra, a jednocześnie rozciąga mięśnie z boku tułowia. Sprawdza się najlepiej, jeśli w ręku trzymasz jakiś niewielki ciężar (na początek wystarczy puszka ananasów).

Przez cały czas ćwiczenia nie zginaj uniesionego kolana powyżej 90 stopni.

Postaw jedną stopę na taborecie czy innym podwyższeniu. Przez cały czas wykonywania ćwiczenia nie zginaj uniesionego kolana powyżej 90 stopni.

Zadbaj o to, by drugą nogę ustawić w taki sposób, aby nie urażać jej kolana. Ogólna zasada jest taka, by kolano i stopa zwracały się w tym samym kierunku.

Zadbaj o to, by drugą nogę ustawić w taki sposób, aby nie urażać jej kolana. Ogólna zasada jest taka, by kolano i stopa zwracały się w tym samym kierunku.

Przenieś ciężar ciała na piętę uniesionej nogi i napnij mięsień pośladkowy. Gdy rozprężysz się, tułów zsunie się za kolano. Ciężar trzymany w ręce pomoże naprowadzić ciało na właściwy tor ruchu.

Jeżeli okaże się, że nie jesteś w stanie utrzymać uniesionego kolana, tak by nie kolidowało z torem ruchu tułowia, musisz poprawić gibkość pachwiny, zanim wykonasz drugie podejście do tego morderczego NRD-owskiego ćwiczenia.

29. Pełzająca jaszczurka

„Pełzająca jaszczurka" to rosyjska ludowa nazwa potężnego ćwiczenia rozciągającego pośladki. Przyjmij pozycję pokazaną na zdjęciu. Jeśli nie jesteś w stanie tego zrobić, prawdopodobnie powinieneś popracować jeszcze nad zginaczami bioder, zanim przejdziesz do tego zadania.

Wyciągnij rękę po przeciwnej stronie niż wyprostowana noga, aby zrównoważyć ciało.

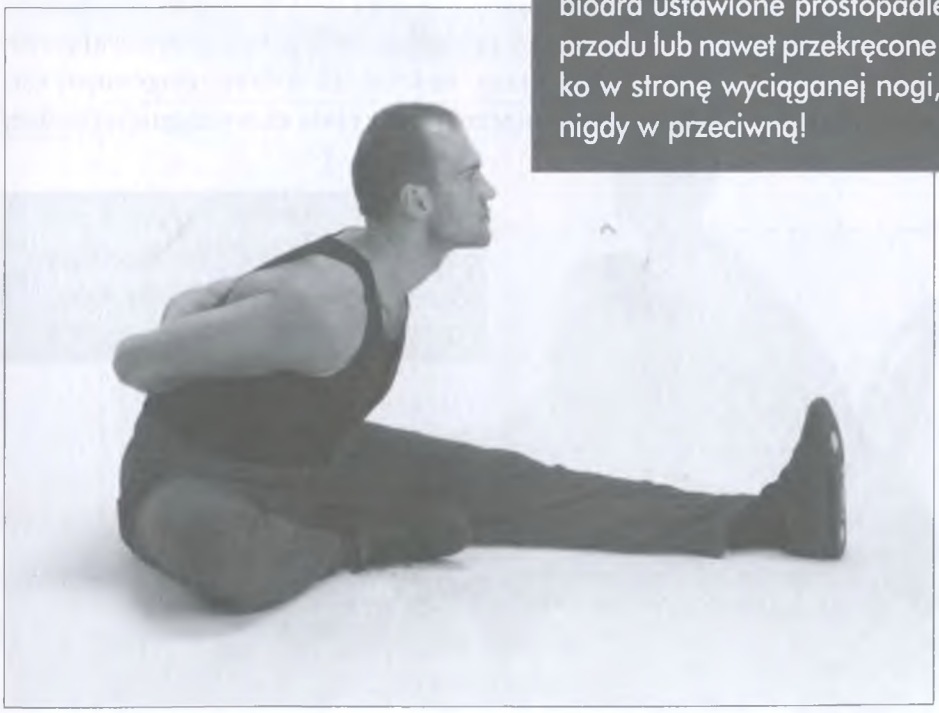
Przód goleni nogi wykrocznej (czyli będącej z przodu) musi być pionowo, a na pięcie tej nogi ma spoczywać większa część ciężaru ciała. Napnij mięśnie pośladkowe i wgniataj piętę wykroczną w podłogę.

Tułów opadnie, kiedy uwolnisz napięcie. Wyciągnij rękę po przeciwnej stronie niż wyprostowana noga, aby zrównoważyć ciało; wciśnij dłoń w podłogę. Ostatecznie twój miękki brzuszek powinien oprzeć się na podłodze.

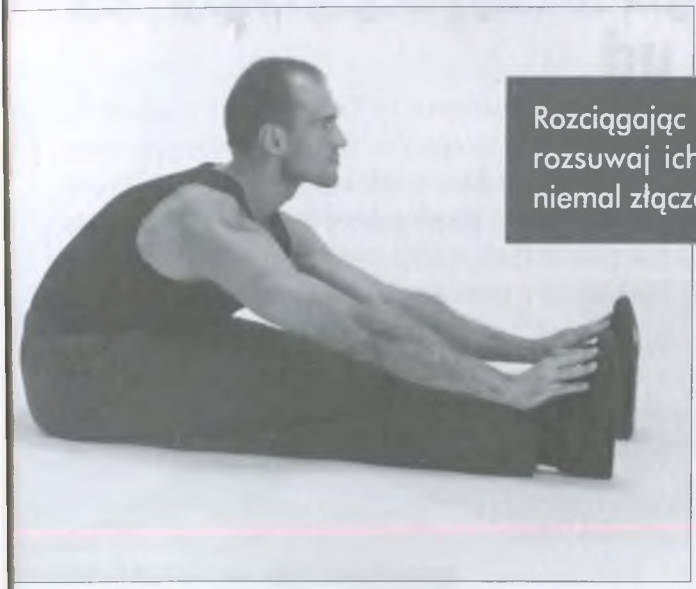
Ostatecznie twój brzuch powinien oprzeć się na podłodze.

30. Rozciąganie tylnej grupy mięśni ud

Gdy dzięki „dzień dobry" zapadnie ci już w pamięć różnica między pochylaniem się w biodrach a zginaniem pleców, możesz wybierać ćwiczenia z szerokiego wachlarza poniższych wersji rozciągania tylnej grupy mięśni ud. W każdym z nich należy przestrzegać tych samych zasad co w opisanym wcześniej „dzień dobry": wypięta klatka piersiowa, broda do góry, proste plecy, oparcie na piętach, zginanie się w biodrach itd. Kolana miej lekko ugięte albo zablokowane, zależnie od twojej preferencji i historii zdrowia. Opcjonalnie możesz trzymać ręce za plecami, by zapewnić sobie prostsze plecy.



Rozciągając nogi pojedynczo, miej biodra ustawione prostopadle do przodu lub nawet przekręcone lekko w stronę wyciąganej nogi, ale nigdy w przeciwną!



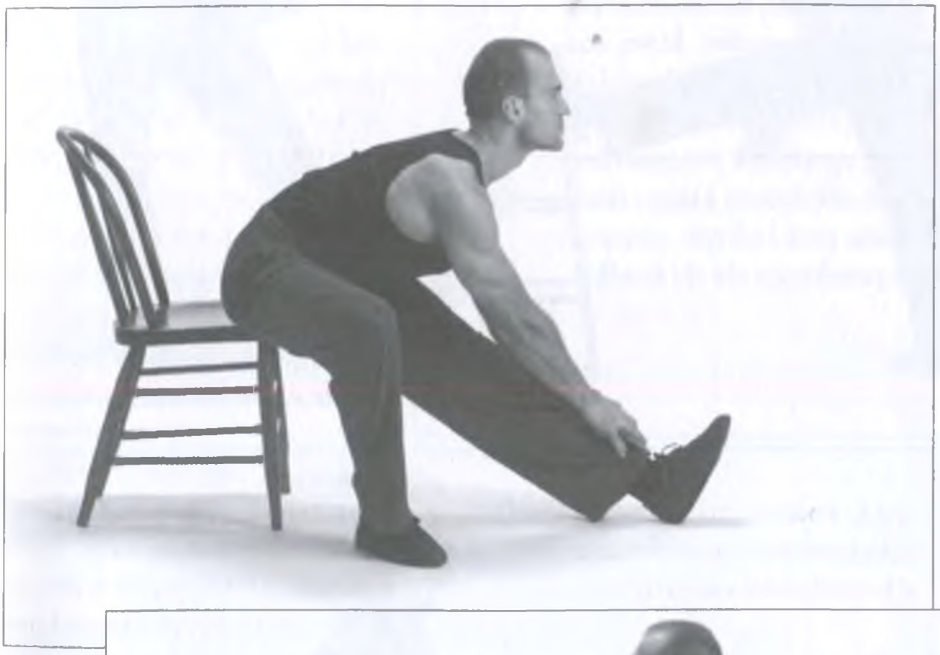
Rozciągając obie nogi naraz, nie rozsuwaj ich. Niech stopy będą niemal złączone.

Najbardziej podstawowe ćwiczenie wykonuje się obunóż, siedząc na podłodze.

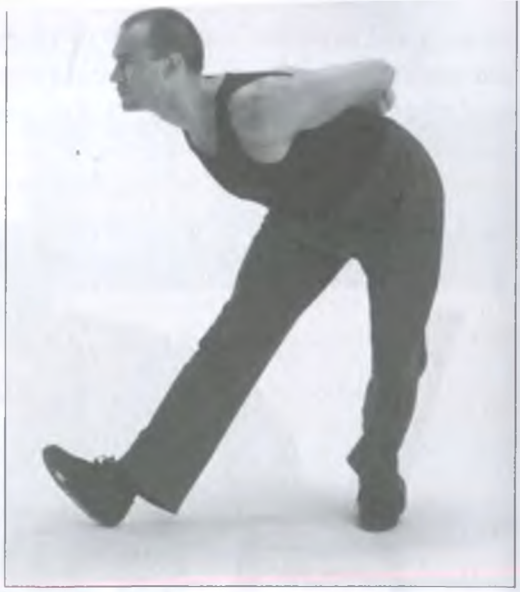
Aby wykonać wariant jedną nogą, np. lewą, zegnij drugą, przysuwając stopę w stronę pachwiny, a nie kładąc za sobą jak w kontuzjogennym siadzie płotkarskim! Pamiętaj, by oprzeć ciężar ciała na wyciągniętej nodze, a nie zdjąć go z niej.

Rozciągając mięśnie z tyłu ud dbaj o to, by zawsze mieć palce stóp zwrócone prosto w górę, a nie na boki.

Istnieją też prostsze warianty z wykorzystaniem krzesła, przeznaczone dla większości osób, które nie mają wystarczającej gibkości, aby utrzymać plecy wyprostowane, gdy siedzą na podłodze z wyciągniętymi przed siebie nogami.



Swobodne rozciąganie mięśni z tyłu ud jednej nogi w wersji na stojąco nadaje się niemal na każdym poziomie sprawności. Pamiętaj, by trzymać ciężar ciała na nodze, którą rozciągasz. Zadbaj też, by ugięte kolano drugiej nogi kierowało się zgodnie z ustawieniem nieco obróconej stopy; niech kolano pod żadnym pozorem nie przekręca się do środka!



Bombowe rozciąganie w przyklęku z krzesłem jest wyjątkowo user friendly, ponieważ klęcząca noga ciągnie we właściwą stronę miednicę. Pamiętaj, by podłożyć coś miękkiego pod kolano, i uważaj na zachowanie równowagi. Możesz postawić sobie kilka krzeseł naokoło dla asekuracji, jeśli chcesz.

Jeżeli wybierzesz analogiczne ćwiczenie, tyle że na stojąco, uważaj, by nie wykręcić sobie kolana nogi podporowej.

Zaskakujące ćwiczenie, w którym kotwiczy się drugą nogę pod jakimś stabilnym obiektem, np. blatem ciężkiego stołu czy rękoma asystenta, wykorzystuje pewne mało znane zjawisko neurologiczne związane z lokomocją. Z grubsza mówiąc, napięcie mięśni z tyłu ud prawej nogi pomaga w odprężeniu lewej.

Rozciąganie to nie nadaje się w przypadku słabych mięśni, ponieważ wymaga oparcia znacznego ciężaru (w porównaniu z innymi ćwiczeniami) na rozciągniętym mięśniu. Nie wahaj się otoczyć kilkoma krzesłami dla zwiększenia bezpieczeństwa.

Konwencjonalne ćwiczenia rozciągające dają większą elastyczność bocznym mięśniom tylnej grupy ud (dwugłowemu uda) niż przyśrodkowym (półbłoniastemu i półścięgnistemu). My jednak nie jesteśmy ani trochę konwencjonalni, toteż nie będziemy się przejmować mięśniami przyśrodkowymi – zadbają o nie ćwiczenia rozciągające pachwinę. Koncentruj się więc na mięśniach bocznych. Aby odczuwać większe obciążenie po stronie bocznej niż przyśrodkowej, rób dwie rzeczy.

Po pierwsze, rygorystycznie dbaj o to, by palce stóp były zawsze wycelowane do góry, a nigdy w bok.

Po drugie, rozciągając nogi pojedynczo, miej biodra ustawione prostopadle do przodu lub nawet przekręcone lekko w stronę wyciąganej nogi, ale nigdy w przeciwną!

31. Rozciąganie zginaczy bioder/mięśni czworogłowych

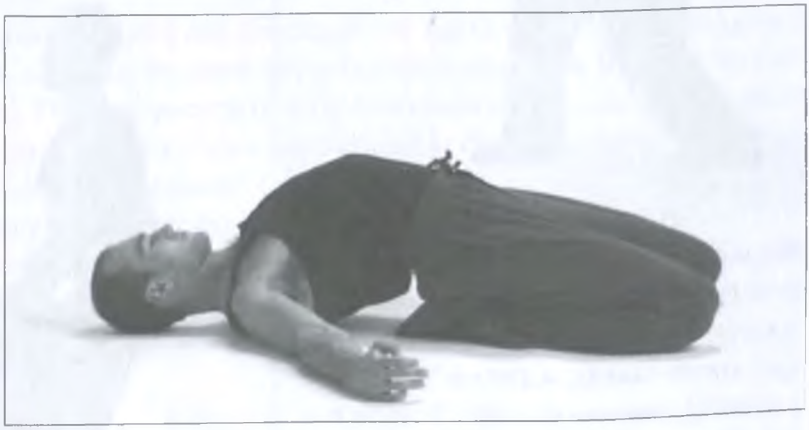
Gdy ludeczkowie skarżą się na spięte mięśnie czworogłowe ud, problemem są zwykle zginacze.

Jeden z mięśni grupy czworogłowej, prosty udowy, zgina również biodro, zatem został rozciągnięty w ćwiczeniach z poprzedniego zestawu (nr 18 i dalsze.). Jeżeli z jakiegoś tajemniczego powodu potrzebujesz popracować też nad zginaniem kolana, wybierz coś z poniższych zmodyfikowanych wersji rozciągania prostowników bioder. Nie zachęcam jednak, abyś brał się do nich przed doskonałym opanowaniem podstawowego rozciągania w przyklęku (nr 18) oraz w postawie karate (nr 20).

Sprawą o kapitalnym znaczeniu dla bezpieczeństwa oraz efektywności w trakcie rozciągania prostowników bioder oraz wykonywania szpagatu jest utrzymywanie bioder prosto (nie przekręconych skośnie). W prawidłowym ustawieniu miednicy pomaga napięcie mięśni pośladkowych.

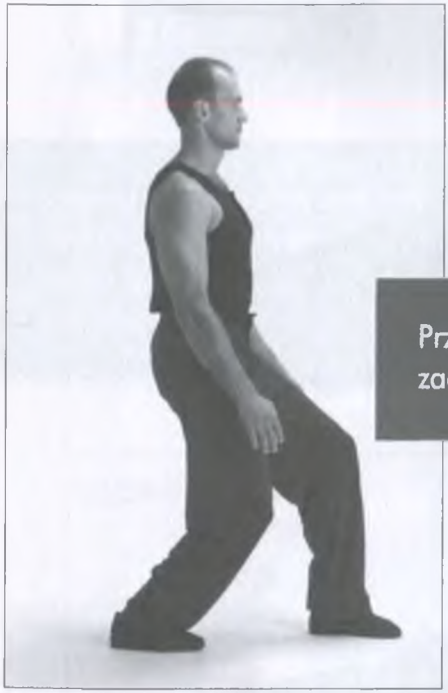
Zaawansowane osoby, motywowane konkretną potrzebą, mogą przetestować rozciąganie mięśni czworogłowych klęcząc. Koniecznie uzyskaj pozwolenie na to od swojego lekarza; ćwiczenie to jest dalece zbyt brutalne dla kolan większości ludzi.

Z początku przypomina ono zadanie siłowe z wyprostem nóg – starasz się wyprostować nogi zgięte na podłodze (pierwsze zdjęcie). Aby zminimalizować obciążenie dla więzadeł kolan, uważaj potem, by nie spędzić zbyt dużo czasu w pozycji odprężenia (drugie zdjęcie), tak



32. Rozciąganie dołu łydki

Ćwiczenie to zostało zaliczone do zestawu zaawansowanego, ponieważ wymaga silnych mięśni czworogłowych i ponadprzeciętnej świadomości ciała. Jego celem jest rozciągnięcie niższej części łydki (mięśnia płaszczkowatego) z myślą o dyscyplinach sportu i formach aktywności, które wymagają dobrej gibkości stawu skokowego w pozycji z ugiętym kolanem (np. karate shotokan).



Zrób mały krok do przodu jedną nogą, stopę drugiej trzymając płasko na podłodze. Przysiądź odrobinę na nodze zakrocznej, zachowując pionowe ustawienie tułowia.

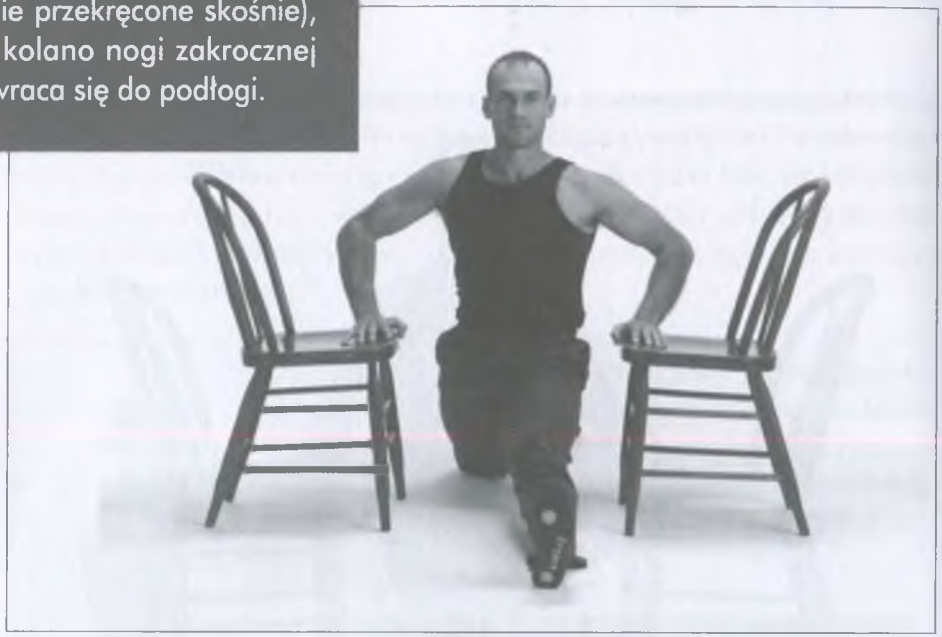
Przysiądź odrobinę na nodze zakrocznej, zachowując pionowe ustawienie tułowia.

Napnij łydkę nogi zakrocznej, wciskając poduszkę stopy w podłogę. Utrzymaj napięcie (zmęczenie łydki może wymagać sporo czasu), a potem zwolnij je i opadnij pionowo do dołu. Kolano nogi zakrocznej obniża się, a pięta pozostaje na podłodze.

33. Szpagat francuski

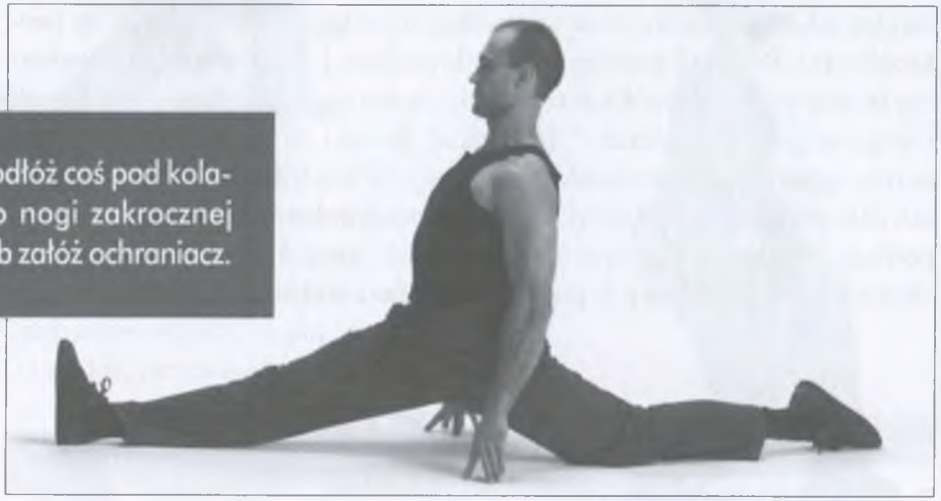
W miarę jak pracujesz nad rozciąganiem zginaczy bioder i tylnej grupy mięśni ud, od czasu do czasu sprawdzaj się w szpagacie francuskim (wykrocznym). Przyjmij pozycję między krzesłami jak do rozciągania zginaczy bioder w przyklęku. Opierając cały ciężar ciała na rękach, weź wdech i nogami „rozsuwaj ściany" (tj. ścianę przed i za tobą). Podobnie jak w rozciąganiu zginaczy bioder, pamiętaj, by biodra były ustawione prosto (nie przekręcone skośnie), a kolano nogi zakrocznej zwracało się do podłogi. Dobrym pomysłem jest podłożenie czegoś pod to kolano (wsuń śliskie okładki kolorowych pism pod kolano i pod stopy).

Biodra są ustawione prosto (nie przekręcone skośnie), a kolano nogi zakrocznej zwraca się do podłogi.



Nie przymuszaj się do schodzenia niżej, tylko myśl o „wydłużaniu się", „wyrywaniu bioder ze stawu". Jeśli dochodzisz już do poziomu jakichś 30 centymetrów od podłogi, możesz zacząć ćwiczyć szpagat francuski. Jeśli nie, lepiej pozostań jeszcze przy rozciąganiu zginaczy bioder i mięśni z tyłu ud.

Podłóż coś pod kolano nogi zakrocznej lub załóż ochraniacz.



Ostrożnie zdejmij ciężar ciała z rąk; dłonie ledwie dotykają krzeseł. Ręce są gotowe złapać cię, jeśli coś się skiepści, ale zasadniczo nie powinny utrzymywać teraz żadnego ciężaru, chyba że masz bardzo słabe nogi.

Kiedy będziesz już schodził bardzo blisko podłogi, tak że będziesz mógł oprzeć na niej pięści bez pochylania się, możesz rozstać się z krzesłami.

Napnij rozciągnięte mięśnie i „weź podłogę w kleszcze" nogami. Jeśli trudno ci to zrobić, po prostu napnij pośladki i mięśnie brzucha, a reszta pójdzie za tym.

Nie przekręcaj kolana nogi zakrocznej! Jeśli drażni je ucisk podłogi (a tak będzie, dopóki całkiem nie rozpłaszczysz ud na podłodze), podłóż pod nie lepsze zabezpieczenie. Możesz nawet założyć ochraniacze jak do jazdy na rolkach, jeżeli je masz. Trik ten pozwoli uniknąć ciężkiego błędu, który popełnia większość osób trenujących szpagat – przekręcania kolana w bok, by złagodzić ucisk.

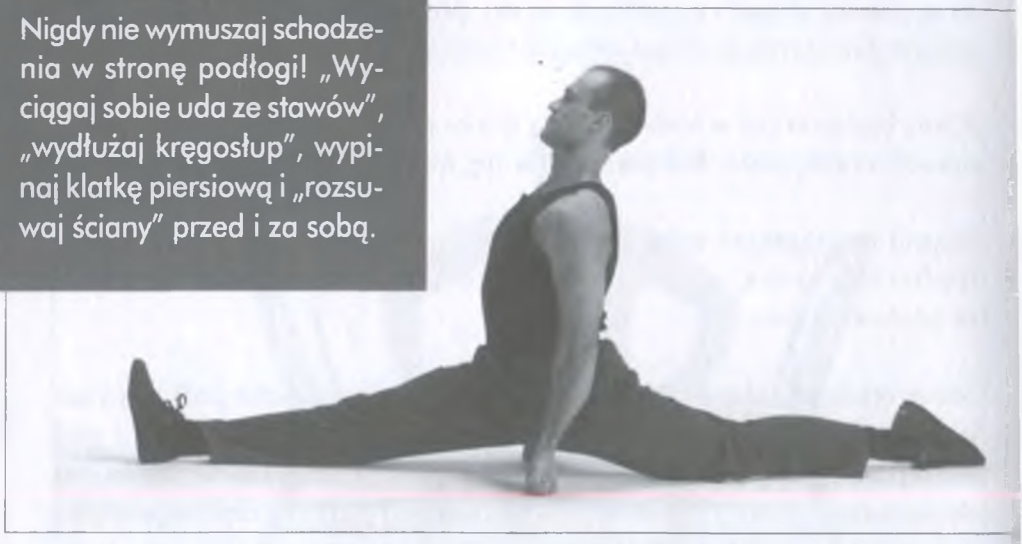
Utrzymuj stałe napięcie mięśni nóg, pośladkowych oraz brzucha. To sprawa zasadnicza. Jeśli nie jesteś w stanie znosić narastającego zmęczenia i bólu w przedłużającym się napięciu izometrycznym i co chwilę na wpół rozluźniasz mięśnie, marnujesz tylko swój czas!

Utrzymuj napięcie, aż mięśnie z tyłu ud i zginacze bioder dosłownie padną z wyczerpania. Może to potrwać od kilku sekund do kilku minut. Nie będzie to przyjemne, ale to akurat bez znaczenia.

Gdy poczujesz, jak twoje zmęczone i być może drżące mięśnie bezwolnie się odprężają, przypomnij sobie lekcję o oddechu kontrastowym i wytchnij z ulgą powietrze. Pomoże to zmordowanym mięśniom zwiotczeć.

Po uwolnieniu napięcia i niewielkim opadnięciu ciała – bardzo niewielkim, by zapewnić bezpieczeństwo! – złap się rękoma. Potem zaś, opierając ciężar ciała na rękach, rozsuwaj ściany najdalej jak możesz, tak jak na początku ćwiczenia. Pamiętaj, by tułów pozostawał ustawiony pionowo i prosto (nie przekręcony skośnie).

Nigdy nie wymuszaj schodzenia w stronę podłogi! „Wyciągaj sobie uda ze stawów", „wydłużaj kręgosłup", wypinaj klatkę piersiową i „rozsuwaj ściany" przed i za sobą.



Przesuń ciężar ciała z powrotem na piętę nogi wykrocznej i kolano zakrocznej, napnij rozciągnięte mięśnie i znów wyczerp je do pełnej uległości. Postępuj tak, aż się zmęczysz albo zakres rozciągnięcia przestanie rosnąć.

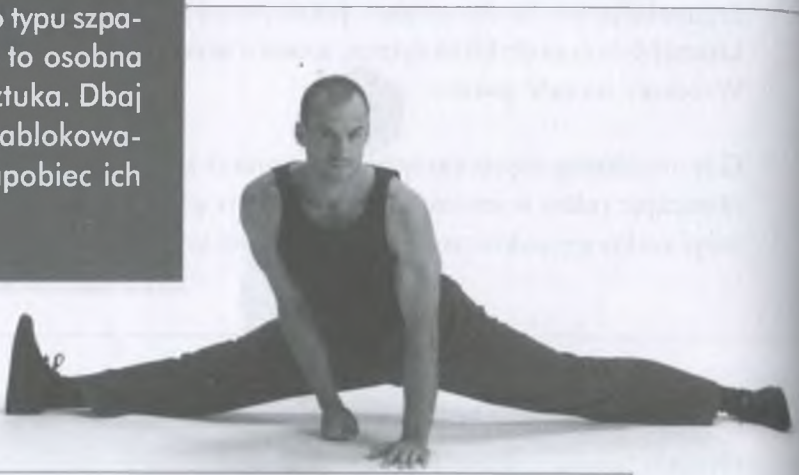
Naprzemiennie wchodź w fazę napięcia i fazę zwalniania go i wydłużania się. Ostatecznie dojdziesz do pełnego szpagatu. Jeśli nie będzie to wyglądało tak jak na poniższym zdjęciu, tj. jeśli tułów lub kolano będą skośnie przekręcone, a ciało pochylone, nie możesz twierdzić, że umiesz zrobić szpagat.

Rosyjski ekspert W. I. Fillipowicz zaleca zachowywanie dolnej pozycji szpagatu przez 10–20 sekund. Jeżeli jesteś twardzielem, możesz zwielokrotnić ten czas do kilku minut, a także utrzymywać mięśnie w napięciu. Wrzeszcz na całe gardło!

Gdy znajdujesz się na samym dole, możesz zwiększyć trudność ćwiczenia, obracając tułów w stronę przeciwną do nogi zakrocznej. Można też podłożyć pod nogę wykroczną jakiś przedmiot wielkości książki telefonicznej.

Utrzymuj stałe napięcie mięśni nóg, pośladkowych oraz brzucha. Jeśli nie jesteś w stanie znosić narastającego zmęczenia i bólu w przedłużającym się napięciu izometrycznym i co chwilę na wpół rozluźniasz mięśnie, marnujesz tylko swój czas!

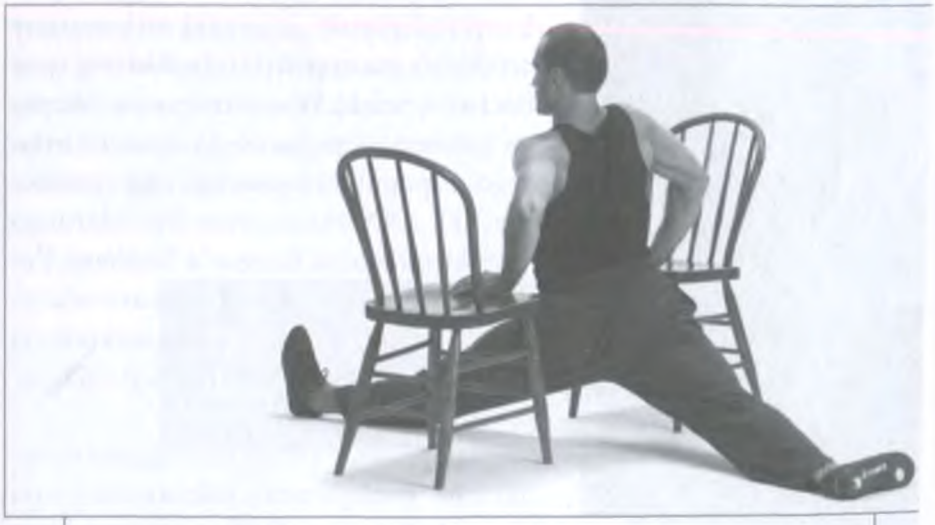
Przejście z jednego typu szpagatu do drugiego to osobna zaawansowana sztuka. Dbaj o utrzymywanie zablokowanych kolan, by zapobiec ich wykręceniu.



Zauważysz być może, że przechodząc od szpagatu francuskiego do poprzecznego czy na odwrót, lądujesz w „szpagacie sztuk walki". Mniej wyrafinowany niż te dwa poprzednie, szpagat ten daje mimo wszystko niezłe rozciągnięcie. Jest wysoce specyficznym elementem treningu kopnięć karate (i innych). Możesz ćwiczyć go osobno, nawet zanim będziesz gotów do wykonywania klasycznych szpagatów.

Rozpoczynanie sesji szpagatów niewymuszonym przechodzeniem od jednego ich typu do innego (występują w programie treningowym *Superstawy* jako instrument podnoszenia ruchomości i kondycji stawów biodrowych) zagwarantuje ci znaczne postępy.

„Szpagat sztuk walki" nie toleruje ugiętych kolan i vice versa.



34. Rozciąganie w wyciskaniu pochylonym

Przez cały czas ćwiczenia miej wypiętą klatkę piersiową, a oczy zwrócone na uniesioną dłoń lub trzymany ciężar.

Choć z pozoru ćwiczenie to wygląda bardzo podobnie do jogicznej trikonasany (trójkąta), ma zupełnie inną historię oraz mechanikę ciała. Wywodzi się z wyciskania pochylonego – popisowego wyczynu siłowego, spopularyzowanego na przełomie XIX i XX wieku przez legendarnego rosyjskiego siłacza Eugene'a Sandowa. Zalicza się ono do zestawu zaawansowanego, ponieważ jego bezpieczne wykonanie wymaga precyzyjnej koordynacji ruchów.

Jeżeli poprawnie robisz rozciąganie w wyciskaniu pochylonym, odczuwasz je po bocznej stronie pośladka. Ćwiczenie to znakomicie nadaje się do „odkurczania" bocznych mięśni ud po szpagacie poprzecznym, a nic nie pobije go w usuwaniu obolałości po porządnym martwym ciągu i przysiadach z obciążeniem. Także jeśli masz rwę kulszową z powodu skurczu mięśnia gruszkowatego – nie z powodu problemów z dyskiem! – zapytaj swojego lekarza, czy ćwiczenie to nie będzie dla ciebie pomocne. Ponadto nie należy bagatelizować jego wpływu na budowę wspaniałej wypiętej klatki piersiowej.

Unieś prawą rękę nad głowę (z czasem wraz z obciążeniem) i wysuń w bok prawe biodro. Ruch jest podobny do „składania fałdów" w rozciąganiu „dzień dobry", ale tym razem robiony bardziej w bok niż do tyłu. Przyjrzyj się ustawieniu stóp na zdjęciu.

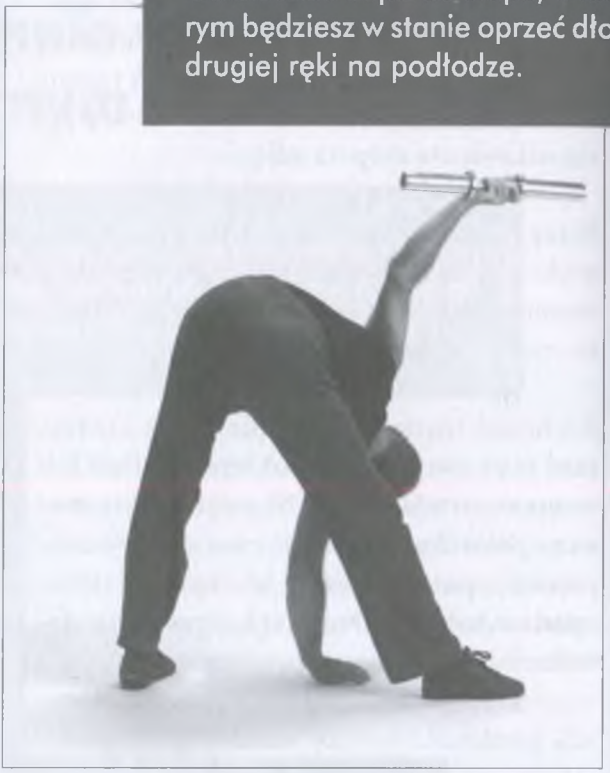
Przez całe ćwiczenie miej zablokowane prawe kolano i staraj się trzymać jak najwięcej ciężaru ciała na prawej nodze. Drugie kolano może być ugięte; to nie joga.

Zachowaj wypiętą klatkę piersiową i utrzymuj oczy zwrócone na uniesioną dłoń lub trzymany w niej ciężar. Napnij mięśnie prawego pośladka, utrzymaj przez chwilę to napięcie, a potem wypuść je i niechaj tułów opadnie bokiem. Drugą rękę trzymaj w dowolnej wygodnej pozycji.

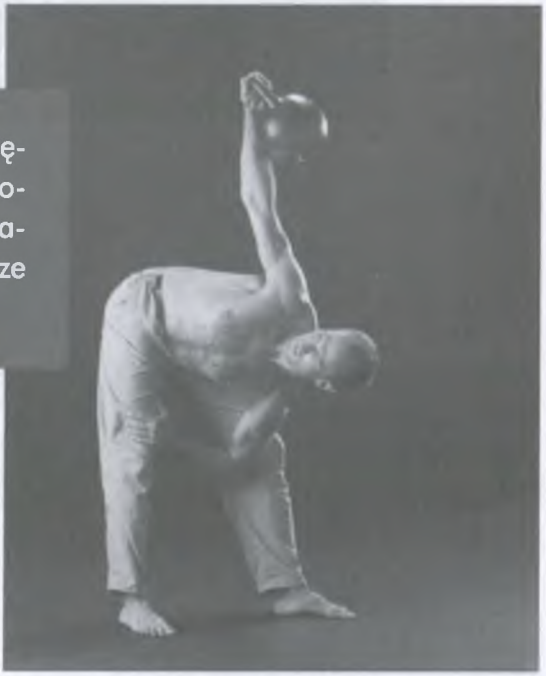
Z początku możesz podpierać się na krześle czy taborecie.

Kolano po stronie uniesionej ręki miej przez całe ćwiczenie zablokowane i staraj się trzymać jak najwięcej ciężaru ciała na tej nodze.

Ostatecznie dojdź do etapu, w którym będziesz w stanie oprzeć dłoń drugiej ręki na podłodze.



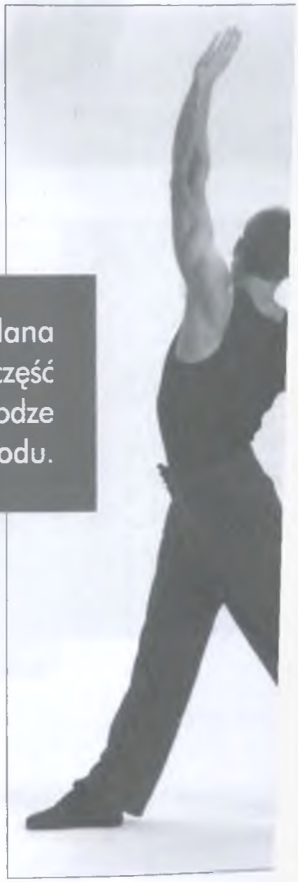
Gdy dojdziesz do swojej granicy głębokości skłonu, napnij mięśnie pośladkowe i powoli, bez przekręcania, podnieś się po tym samym torze ruchu, którym schodziłeś.



Gdy dojdziesz do swojej granicy głębokości skłonu, napnij mięśnie pośladkowe i powoli, bez przekręcania, podnieś się po tym samym torze ruchu, którym schodziłeś. Naturalnie ćwicz obie strony ciała.

Jeżeli podoba ci się zbalansowana kombinacja siły, gibkości i równowagi, której wymaga to ćwiczenie, zrób sobie dobry uczynek i wypróbuj trening z książki *Jak ćwiczyć z odważnikami kulowymi, czyli kettle w akcji*.

35. Zmodyfikowany trójkąt odwrócony



Ćwiczenie to nie różni się bardzo od trójkąta odwróconego z jogi, zapewniającego dobre zaawansowane rozciąganie wielu mięśni głębokich tułowia. Bardzo skuteczne, ale nie całkiem bezpieczne dla przeciętnego człowieka.

Tym razem należy mieć zablokowane oba kolana oraz utrzymywać większą część ciężaru ciała na nodze wysuniętej do przodu. Ustawienie stóp jest identyczne jak w poprzednim ćwiczeniu (patrz zdjęcie) – nogi rozstawione ponad szerokość barków, stopa zakroczna kieruje się niemal całkiem w bok, wykroczna niemal całkiem na wprost.

Zablokuj oba kolana i trzymaj większą część ciężaru ciała na nodze wysuniętej do przodu.

Jeśli do przodu jest wysunięta prawa noga, wyciągnij do góry lewą rękę, wydłuż całe ciało i skręć się w prawo.

Teraz przychodzi trudny moment. Zegnij się bokiem, patrząc w górę na prawą rękę, gdy lewa ześlizguje się w dół wzdłuż prawej nogi.

Napnij pośladki i dociśnij dłoń do nogi. Odpręż się i opadnij głębiej.

Ostrożnie podnieś się dokładnie tym samym torem ruchu, po których schodziłeś. Nie zapomnij o napięciu mięśni pośladkowych, by dać sobie siłę napędową.

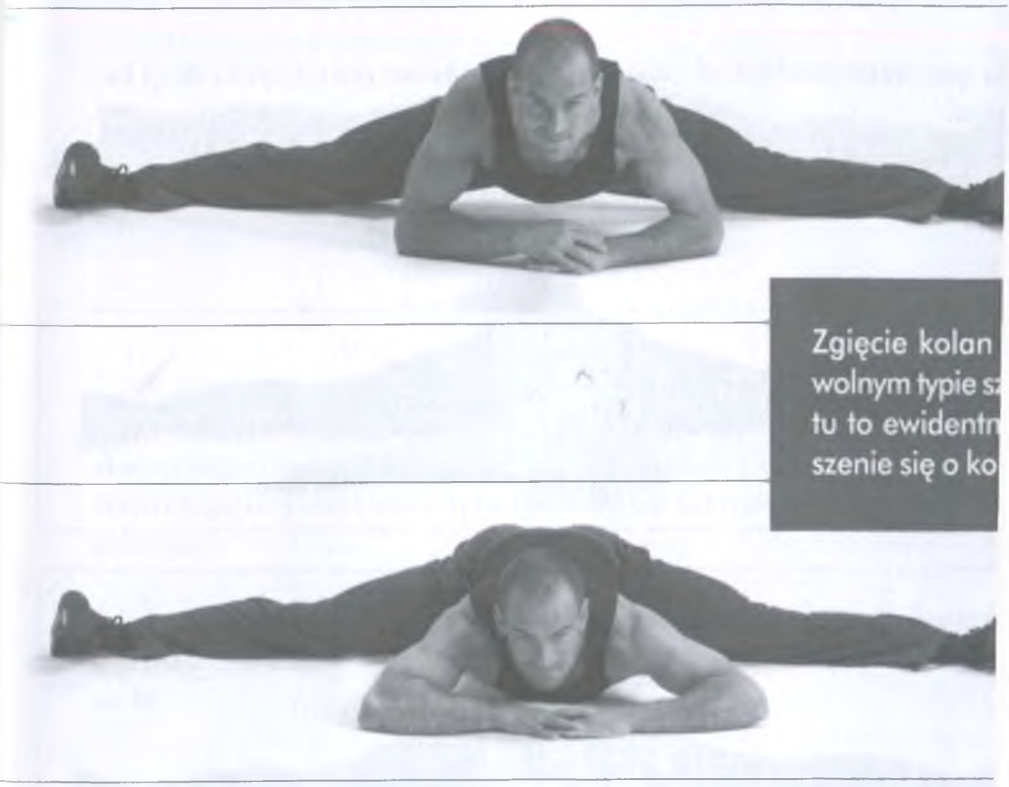
Nie muszę chyba dodawać, że trzeba ćwiczyć obie strony ciała. Możesz wziąć jakieś dodatkowe obciążenie, ale niech będzie niewielkie.

Ostrożnie podnieś się dokładnie tym samym torem ruchu, po których schodziłeś. Nie zapomnij o napięciu mięśni pośladkowych, by dać sobie siłę napędową.

36. „Rozjechana żaba"

Nic nie pobije „rozjechanej żaby" w zadbaniu o wysyp skałkowców i tancerzy.

Gdy nabierzesz trochę wprawy w rozciąganiu pachwiny na siedząco (nr 22), możesz ogromnie ostrożnie spróbować przenieść ciężar ciała na łokcie. Biodra będą uniesione w powietrzu, a nogi widziane od góry utworzą linię prostą. Powoli przenieś ciężar ciała na nogi i chwyć nimi podłogę, jakbyś brał ją w kleszcze.



Zgięcie kolan
wolnym typie s
tu to ewidentn
szenie się o ko

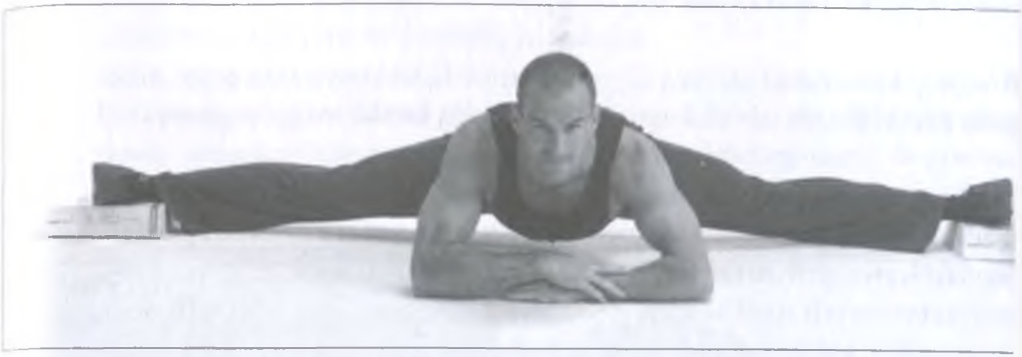
Po zwolnieniu napięcia stopy rozjadą ci się nieco. Przenieś ciężar cia na łokcie i rozsuń ściany nogami jeszcze trochę bardziej.

Powtarzaj tę sekwencję z ambicją rozpłaszczenia się jak rozjechana na drodze żaba!

Jak rozpłaszczona na drodze żaba!

Na tym etapie możesz od czasu do czasu wykonać dla rozrywki skręt tułowia.

Jesteś już wtedy też gotów do uniesienia stóp i wykonania tzw. szpagatu negatywnego (ponad 180 stopni).



Choć na zdjęciach używam książek telefonicznych, doradzałbym skorzy stać z czegoś, co nie ma tendencji do otwierania się i wyślizgiwania spo stóp w najmniej oczekiwanym kierunku. Może skrzynka na narzędzia? Im prowizuj.

Kiedy opanujesz rozciąganie w stylu rozjechanej żaby, możesz pokusić si o szpagat poprzeczny. To znaczy, o ile jesteś dostatecznym twardzieler na to.

37. Szpagat poprzeczny

Rosyjscy komandosi szczycą się umiejętnością wykonywania tego „szpagatu śmierci". Ale nie dlatego, że zamierzają kopać wroga w głowę.

Wyobraź sobie: przemaszerowałeś na nartach zamarzniętą tundrę z pięćdziesięcioma kilogramami sprzętu, korzystając z nart z drewnianymi zapięciami, zwanych „trumnami". Do jedzenia nie było nic oprócz borówek, wygrzebywanych spod śniegu. Zęby myłeś gałązkami iglaków, o ile miałeś szczęście być aż tak daleko na południe. Wierz mi, wysokie kopnięcie to ostatnia rzecz, jaką chciałbyś robić! Każdy, kto ma choć trochę oleju w głowie, trzyma się zasad szkoły walki Indiany Jonesa i po prostu strzela do skurczybyków.

Ale nawet gdy wyczerpie się amunicja, komandos nie ucieka się do obrotowych kopnięć w tył na wysokość głowy. Korzysta z mrocznych technik „karate stosowanego" – sambo, czyli ezoterycznych i śmiercionośnych ruchów rosyjskiej sztuki walki. W ten sposób posyłasz czarne charaktery do Valhalli, nie zużywając na to energii równoważnej treningowi tae bo.

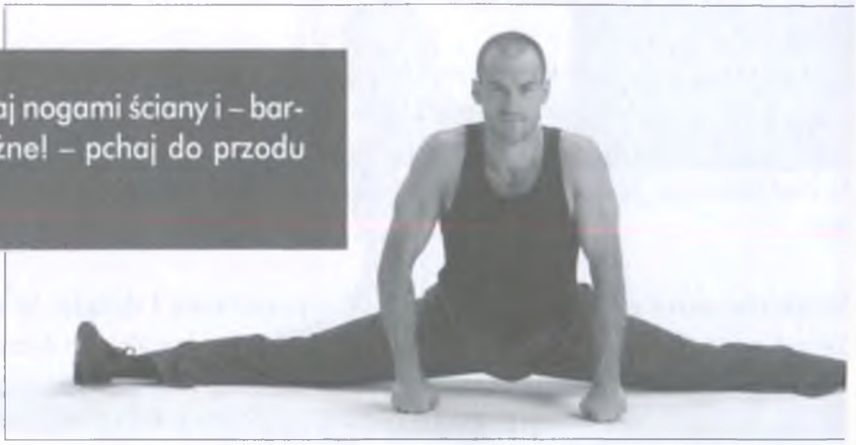
Po co więc zawracać sobie głowę szpagatem poprzecznym? Ponieważ – o ile nie opanowałeś tej sztuki w beztroskim wieku pacholęcia – daje on najlepszy trening kontroli umysłu i tolerancji bólu.

Tak, „szpagat śmierci", jak zwą w Rosji szpagat poprzeczny wykonywany z palcami skierowanymi do przodu, jest dokładnie tak bolesny, jak na to wygląda. Z jednej strony ból, strach i obawa ograniczają gibkość przez zwiększenie wrażliwości odruchu na rozciąganie. Z drugiej, można siłą woli przymusić ten odruch, by nie odpalił. Innymi słowy, szpagat można wykonać, ale musisz wyjść poza dobro, zło i cierpienie dwudziestu przysiadów z obciążeniem czy poród dziecka!

Na początek zażyj całe opakowanie aspiryn... Żartuję. Nie obrażaj się, ok? Stań na kilku śliskich czasopismach. Zrób skłon i oprzyj dłonie albo

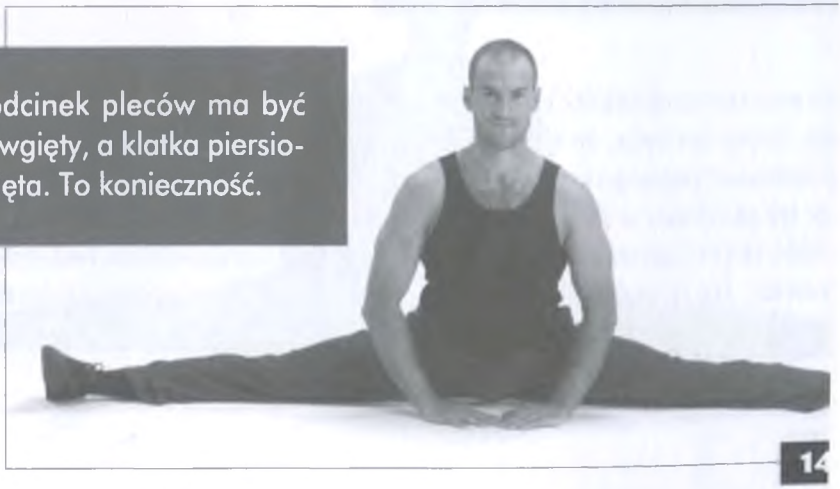
pięści na podłodze przed sobą. Sugeruję, żebyś miał palce skierowane w swoją stronę albo opierał się na pięściach, ale to nie jest konieczne. Przy okazji jest to jedyny wybór, jakiego będziesz mógł dokonać podczas robienia szpagatu. Ciesz się nim więc, póki jest. Jesteś teraz na terytorium sowieckim, a ja jestem dowódcą jednostki!

Utrzymując ciężar ciała na rękach, spójrz przed siebie, wypnij klatkę piersiową i rozsuwaj ściany nogami. Palce stóp kieruj mniej więcej do przodu



Rozsuwaj nogami ściany i – bardzo ważne! – pchaj do przodu biodra.

Powoli przenieś ciężar ciała na nogi i przyjmij maksymalnie pionową pozycję tułowia. Dolny odcinek pleców musi być wgięty – to absolutna konieczność. Zwykle, gdy starasz się rozsunąć kości udowe, w paradę wchodzi miednica. Wypchnij ją do przodu przez sprawienie, by dół pleców wygiął się wklęśle, a miednica przestanie przeszkadzać.



Dolny odcinek pleców ma być wklęśle wgięty, a klatka piersiowa wypięta. To konieczność.

Chwyć podłogę nogami, jakbyś brał ją w kleszcze, z siłą 1/3 do 2/3 maksymalnej (inną opcją rozciągania jest odprężenie wymuszone). Napięcie kumuluj stopniowo w ciągu kilku sekund. Łatwo jest o kontuzję, gdy gwałtownie napnie się rozciągnięty mięsień!

Utrzymaj stałe, niewahające się napięcie przez dwadzieścia sekund, może nawet dłużej, i nie zapominaj przy tym oddychać. Choć utrzymanie tak długiego napięcia nie zawsze jest konieczne do efektywnego rozluźnienia mięśnia, służy nabieraniu siły.

Nagle wypuść napięcie wraz z wydechem ulgi i pozwól, by ciało opadło trochę niżej w szpagacie. Wydaje się to niemożliwe, gdy czujesz, jakby ciało rozrywało się na dwoje, ale jednak jest. Odprężenie to triumf umysłu nad materią. Jeśli nie zwracasz uwagi na ból, nie będzie ci przeszkadzał.

Delikatnie unieś się, oparty na jednej ręce przed sobą i drugiej za sobą. Rozsuń ściany i – bardzo ważne! – pchaj do przodu biodra. Zanim zaczniesz się mordować, musisz zapamiętać, by nigdy przenigdy nie robić szpagatu poprzecznego nie ustawiwszy miednicy w jednej linii ze stopami!

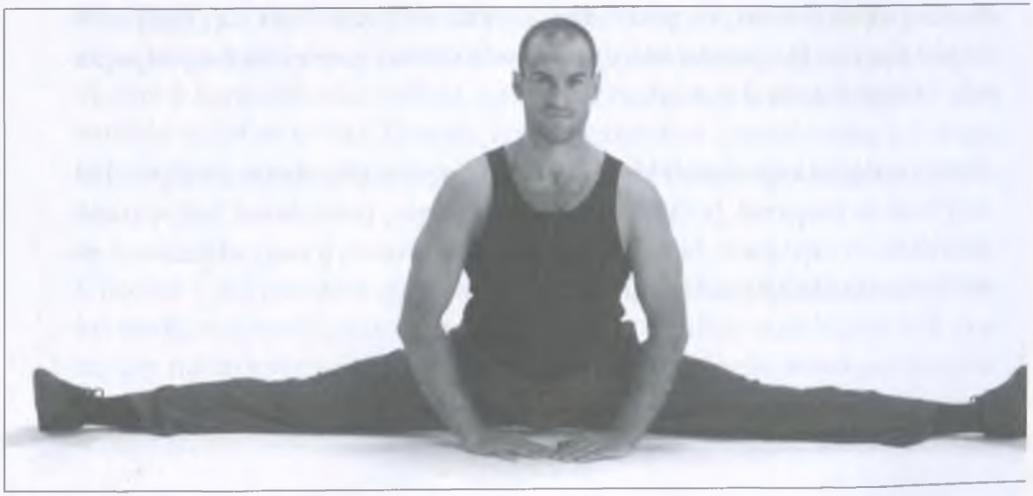
Ciągnij biodra do przodu przy każdej okazji, starając się ustawić je w jednej linii ze stopami.

Zostawienie pośladków kilkanaście centymetrów za linią pięt to fatalny błąd, który sprawia, że wielu dobrze rozciągniętych ludzi nie jest w stanie wykonać pełnego szpagatu. Kończą albo upadkiem na tyłek, albo siedząc na podłodze z rozstawionymi nogami, ale nigdy dość szeroko. Subtelność ta jest czymś, czego zazdrosne koterie szpagacistów wolałyby nie ujawniać. Im mniej ludzi potrafi zrobić szpagat, tym bardziej wyjątkowo prezentują się profesjonaliści.

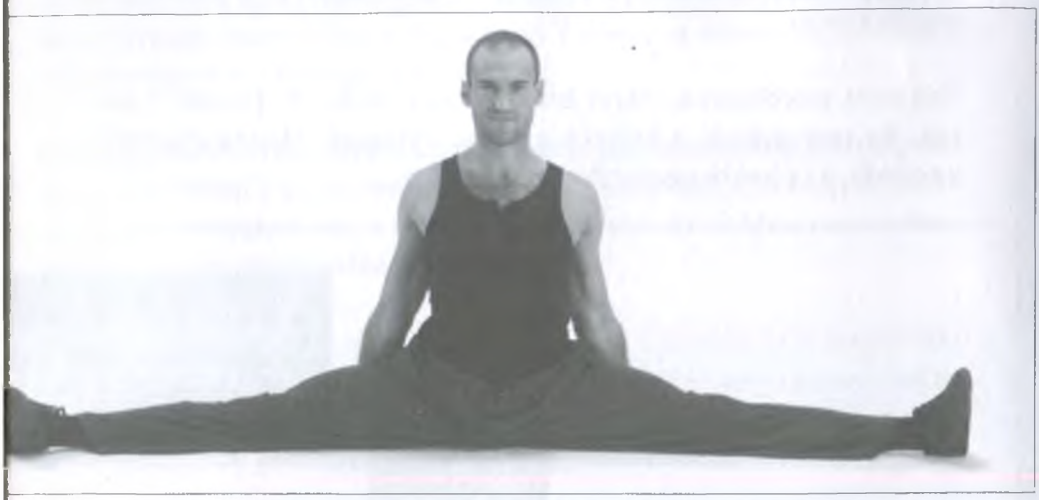
Masz dziś szczęście. Nie tylko oddałem ci gospodarstwo, ale odtajnię jeszcze swój sposób na maksymalnie szybkie opanowanie prawidłowego ustawienia bioder.

Ten wart morderstwa sekret brzmi: pchaj biodra do przodu z pomocą rąk. Są trzy pozycji, z których możesz wybierać. Można ciągnąć ręką z przodu, a pchać drugą z tyłu.

Można chwycić podłogę z przodu obiema rękoma i przyciągnąć się do nich.



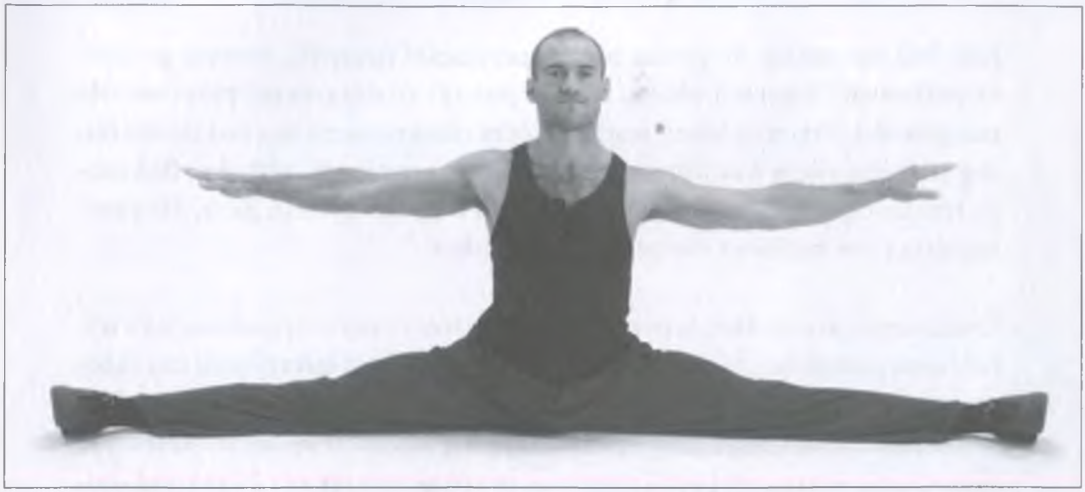
A gdy uzyskasz się odpowiednią gibkość, możesz odpychać się zza pleców.



Jeśli przez zabraniem się do szpagatu poprzecznego sumiennie czekałeś, aż perfekcyjnie opanujesz „rozjechaną żabę", przekonasz się, że mięśnie z przodu ud opierają się przed szpagatem bardziej niż część przyśrodkowa ud. To normalne. Nadszedł czas, by skoncentrować się bardziej na mięśniach z przodu (krawieckim, lędźwiowym itd.) niż na pachwinie. Po pociągnięciu bioder do przodu świadomie napinaj wymienione mięśnie oraz leżące pod nimi i z przodu stawów biodrowych.

Utrzymaj to napięcie! Jeśli w jakimś momencie tego rozciągania mięśnie zaczną drżeć i same się poddadzą („scyzoryk"), nie ciesz się, myśląc, że to już koniec. Jak poprzednio, przechodź od fazy napięć do fazy odprężania i rozpychania ścian itd.

Przy każdej okazji ciągnij biodra do przodu, starając się ustawić je w jednej linii ze stopami. Jeśli zrobisz to poprawnie, powinieneś być w stanie usiedzieć w szpagacie bez podpierania się rękoma, a nogi widziane z góry będą układać się w linię prostą.



Wykonuj ćwiczenie tak długo, aż nie będziesz już mógł zwiększyć zakresu rozciągnięcia lub dojdziesz do progu bólu. Ostrożnie wyjdź z pozycji rozciągnięcia. Nie przekręcaj kolan i nie panikuj! Do wstania staraj się skorzystać z siły mięśni pachwiny.

Nie ma możliwości obejścia bólu, jeżeli chce się szybko uzyskać rezultaty. John Faas nie może powstrzymać się przed nadwyrężaniem strun głosowych i przemaczaniem t-shirtu potem, gdy przeprowadzam go przez tę sekwencję. Ten dwudziestolatek jest rzadkim wyjątkiem w pokoleniu mazgających się mięczaków. Mający dziś czarny pas drugiego stopnia w taekwondo, od czasu swoich dwunastych urodzin przygotowywał się do służby u komandosów z SEAL (gdy to teraz piszę, kończy właśnie kurs nurków w bazie w San Diego). Jest twardzielem jakich mało, a jednak nie może się powstrzymać przed wrzeszczeniem niczym ofiara egzorcysty.

Chociaż – jak przekonuje powiedzenie w oddziałach SEAL – „ból to tylko znak, że z twojego ciała uchodzi słabość", należy rozróżniać ból urazu czy nadmiernego rozciągnięcia od bólu wysokiego napięcia mięśni. Technika, którą tu opisuję, nie naciąga mięśni, tylko wmanewrowuje je w odprężenie i korzysta z wiotkości. Dlatego powinieneś odczuwać raczej

skrajne napięcie charakterystyczne dla dźwigania porządnych ciężarów niż wymuszone ciągnięcie nadgorliwego stretchingu.

Jeśli ból nie należy do grona twoich przyjaciół (wstyd!), możesz go zminimalizować, bardziej akcentując w pozycji rozciągniętej przyrost siły niż gibkości. Przed dalszym pogłębieniem rozciągnięcia bez pośpiechu buduj potężną siłę w komfortowych dla siebie granicach gibkości. Być może trzeba będzie całego roku, abyś zszedł do pełnego szpagatu, ale przynajmniej nie będziesz cierpiał... tak bardzo.

Ćwicz szpagaty co dwa, trzy dni, a nawet cztery razy w tygodniu, jeśli wybierzesz podejście „mniej bólowe". Nie wykonuj ani jednej serii czy skurczu więcej niż potrzeba po to, by dojść do swojej aktualnej granicy. Dla większości ludzi najlepiej sprawdzają się dwie, trzy serie. Ostatnie naprężenie w ostatniej serii utrzymaj przynajmniej przez 30 sekund – albo dłużej, jeżeli masz dość pary.

Gdy dojdziesz do samej podłogi i zechcesz popróbować szpagatu zawieszonego a la Jean Claude Van Damme, weź zamiast krzeseł plastikowe pojemniki wysokości książki telefonicznej. Pod względem fizjologicznym nie będzie żadnej różnicy, a jest mniejsze ryzyko, że na zawsze staniesz się niezdolny do użytku.

Jeżeli natrafisz na mur, nie tłumacz swojej ofermowatości wiekiem albo „typem budowy ciała". Badania wskazują, że każdy człowiek ze zdrowymi biodrami i plecami może nauczyć się szpagatu, o ile opanuje poprawną postawę ciała. Tylko ludzie z zespolonymi kręgami kręgosłupa, chorobą zwyrodnieniową stawu biodrowego czy innymi podobnymi paskudztwami naprawdę nie mogą. Pozostali po prostu nie chcą tego wystarczająco mocno. Zadawalają się statusem kiepsko poskładanego zbiorowiska różnych części ciała, pozbawionego jakichkolwiek sportowych zdolności.

Jak mocno TY chcesz? Dowolnego zmieniania swego kształtu jak zawansowany model Terminatora?